

Voimaantumista, virkistäytymistä ja motivoitumista toimintakyvyn ylläpitoon kalastuksen avulla

Iktyocare – Erityisryhmien vesistöohjaajakoulutus-hanke

Tiina Toikka

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2017
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Toimintaterapian koulutusohjelma

Tekijä(t) Toikka, Tiina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Maaliskuu 2017
	Sivumäärä 72	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Voimaantumista, virkistäytymistä ja motivoitumista toimintakyvyn ylläpitoon kalastuksen avulla Iktyocare – Erityisryhmien vesistöohjaajakoulutushanke		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Kantanen, Mari		
Toimeksiantaja(t) TAMK ja Poko ry, Iktyocare – Erityisryhmien vesistöohjaajakoulutushanke		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Iktyocare – erityisryhmien vesistöohjaajakoulutushankkeen (TAMK ja Poko ry) kanssa. Sosiaali- ja terveysalalta on olemassa runsaasti tutkimuskirjallisuutta luontoa tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti hyödyntävistä Green Care-menetelmistä. Käytettyihin menetelmiin kuuluvasta kalastuksesta tutkimuskirjallisuutta on kuitenkin niukasti. Laadullisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ja kuvata kalastukseen liittyviä yksilökohtaisia kokemuksia, jotta kalastuksen mahdollisuuksia Green Care-toimintana voitaisiin entistä paremmin ymmärtää ja hyödyntää. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää mitkä kokemukset koetaan merkityksellisimmiksi kalastuksessa ja iktyocaressa, jossa päämenetelmänä hyödynnetään kalastusta sekä mitä toimintaympäristön ominaisuudet osana näitä kokemuksia merkitsevät. Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla seitsemää iktyocaretaapahtumaan osallistunutta henkilöä. Opinnäytetyön viitekehyksenä käytettiin toimintaterapian Model of Human Occupation (MOHO) teoriamallia. Aineistonanalysointimenetelmänä käytettiin teoriasidonnaista sisällönanalyysia.</p> <p>Tulosten perusteella kalastuksen merkityksellisyys muodostuu koetuista hyvinvointivaikutuksista, monimuotoisesta toimintakokonaisuudesta ja yhteisöllisyydestä. Yhteisöllisyys muodostuu kalastukseen liittyvistä sosiaalisista ja kulttuurisista merkityksistä. Iktyocarekokemus muodostuu edellisten lisäksi kalastuksen mahdollistumisesta eri asiakasryhmille. Johtopäätöksenä näiden kalastukseen liittyvien kokemusten perusteella erilaiset asiakasryhmät voivat hyötyä esteettömistä kalastusmahdollisuuksista. Merkityksellisiin toimintakokonaisuuksiin osallistuminen ja niihin osallistumisen mahdollistaminen on keskeinen näkökulma toimintakyvyn ja terveydentilan heikkenemisen ennaltaehkäisyyn tähtäävissä menetelmissä sekä kuntoutuksessa.</p>		
<p>Avainsanat (asiasanat) iktyocare, Green Care-, voimaantuminen, virkistäytyminen, toimintakyky, toimintaterapia, MOHO, haastattelututkimus</p>		
<p>Muut tiedot Sivuja 63 + liitteitä 9</p>		

Author(s) Toikka, Tiina	Type of publication Bachelor's thesis	Date March 2017 Language of publication: finnish
	Number of pages 72	Permission for web publication: x
Title of publication Empowerment, refreshment and motivation for sustaining of ability to function by fishing Iktyocare – A Pilot Project for Training Water-Based Rehabilitation Instructors for Special Groups		
Degree programme Degree programme in Occupational Therapy		
Supervisor(s) Kantanen, Mari		
Assigned by TAMK ja Poko ry, Iktyocare – A Pilot Project for Training Water-Based Rehabilitation Instructors for Special Groups		
Abstract <p>The thesis was carried out in co-operation with Iktyocare – a pilot project for training water-based rehabilitation instructors for special groups (TAMK and Poko ry). There is a plenty of research literature about Green Care- methods that utilize nature in target-oriented and methodical manner in the field of social care and health care. However, scientific literature of one of the methods used, fishing, is scarce. The purpose of the qualitative thesis was to find out and describe the individual fishing experiences in order to increase the understanding and utilization of fishing as a Green Care- method. The aim of the thesis was to discover which experiences are the most significant in fishing and in iktyocare, where fishing is the main method used, and also what do the characteristics of operational environment in this context mean to a person. The study material was collected from interviews of seven persons who participated in iktyocare events. Occupational therapeutic Model of Human Occupation (MOHO) theory model was used as the frame work of the thesis. Data was analysed through theory bounded content analysis.</p> <p>The results suggest that personal relevance of fishing consists of experienced welfare effects, diverse activity entirety and communality. Communality consists of social and cultural significances related to fishing. Furthermore, iktyocare experience consists of enablement of fishing to different client groups. Based on these experiences related to fishing, as a conclusion, there are several client groups which can benefit from accessible fishing opportunities. Participation in activity entireties which are considered significant by a person and the enablement of that participation is an essential aspect both in methods which aim to prevent loss of function and deterioration of persons' health and in rehabilitation in general.</p>		
Keywords/tags (subjects) iktyocare, Green Care-, empowerment, refreshment, ability to function, occupational therapy, MOHO, interview study		
Miscellaneous Pages 63 + appendixes 9		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Green Care-menetelmät sosiaali- ja terveysalalla	7
	2.1 Tutkimustietoa Green Care-menetelmistä	9
	2.2 Kalastus Green Care-menetelmänä	12
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	16
4	Opinnäytetyön teoriaviitekehys Model of Human Occupation (MOHO).....	17
	4.1 Toiminnallinen identiteetti ja toiminnallinen pätevyys muodostuvat tahdosta, toimintakyvystä ja tottumuksesta	18
	4.2 Toimintaympäristö	23
	4.3 Iktyocare Green Care-toimintana toimintaterapian näkökulmasta.....	24
5	Opinnäytetyön toteutus	27
	5.1 Opinnäytetyön menetelmä	27
	5.2 Aineistonkeruun toteutuminen.....	28
	5.3 Aineistonkeruumenetelmät	30
	5.3.1 Pilottitutkimus	34
	5.4 Aineiston analysointi	35
6	Tulokset	36
	6.1 Mistä kalastuksen yksilökohtainen merkityksellisyys muodostuu?.....	36
	6.2 Mitkä tekijät iktyocaressa koettiin merkityksellisimmiksi?.....	38
	6.3 Toimintaympäristön ulottuvuudet kalastuskokemuksessa	42
7	Johtopäätökset ja pohdinta	45
	7.1 Kalastuksen voima	45
	7.2 Toimintaympäristöt osana kokemuksia	47
	7.3 Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen mahdollisuudet.....	48
	7.4 Opinnäytetyön rajoitukset	50
	7.5 Opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden pohdinta	50

	2
7.6 Opinnäytetyön tulosten hyödyntäminen.....	53
7.7 Opinnäytetyöprosessin arviointi	56
8 Jatkotutkimushaasteet	57
Lähteet	59
Liitteet.....	63
Liite 1. Tutkimuslupa-asiakirja täysi-ikäiselle henkilölle.....	64
Liite 2. Tutkimuslupa-asiakirja alaikäiselle henkilölle.....	66
Liite 3. IC-tapahtumaa edeltävän puolistrukturoidun haastattelun pohja.....	68
Liite 4. IC-tapahtuman jälkeisen puolistrukturoidun haastattelun pohja	69
Liite 5. Puolistrukturoidun puhelimitse toteutettavan haastattelun pohja	70
Liite 6. Puolistrukturoitu havainnointipohja.....	71
Liite 7. Puolistrukturoidun havainnointipohjan teoriaperusta.....	72
Kuviot	
Kuvio 1. Inhimillinen toiminta ja toimintaan vaikuttavia tekijöitä.....	19
Kuvio 2. Aineistonkeruun toteutus suhteessa IC-tapahtumiin.	29
Taulukot	
Taulukko 1. Taulukko vastaajista.	29
Taulukko 2. Aineistonkeruumenetelmien teoriaperusta: Tutkimuskysymys 1.	32
Taulukko 3. Aineistonkeruumenetelmien teoriaperusta: Tutkimuskysymys 2.	32
Taulukko 4. Aineistonkeruumenetelmien teoriaperusta: Tutkimuskysymys 3.	33
Taulukko 5. Esimerkkitaulukko aineiston analysoinnista, tutkimuskysymys 1.....	35
Taulukko 6. Tutkimuskysymys 1: Pääluokka Koetut hyvinvointivaikutukset.....	36
Taulukko 7. Tutkimuskysymys 1: Pääluokka Kalastuksen merkitykselliset toimintamahdollisuudet.....	37
Taulukko 8. Tutkimuskysymys 2: Iktyocarekokemuksen merkityksellisyys	39
Taulukko 9. Tutkimuskysymys 3: Toimintaympäristön ulottuvuuksien merkitykset kalastuskokemuksessa	44

1 Johdanto

Sosiaali- ja terveysala on murrosvaiheessa hallitusohjelman kuntarakenteiden uudistuslinjausten ja väestörakenteen muutosten vuoksi (Pekurinen 2015). Jo Sosiaali- ja terveysministeriön Hyvinvointi 2015 -ohjelmassa todettiin, että Suomen julkisen sektorin resurssien niukkuuteen on haasteena etsiä ratkaisuja, joilla tehostaa toimintaa kuitenkin säilyttäen keskeisten hyvinvointipalveluiden asiakaslähtöisyys ja laadukkuus (Hyvinvointi 2015-ohjelma: Sosiaalialan pitkän tähtäimen tavoitteita 2007, 17–19). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) esiselvityksen mukaan sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen ja palveluiden kehittämisen keskeisimpiä tavoitteita ovat palvelutarpeen ennaltaehkäisy ja pienentäminen hyvinvoinnin ja terveyden edistämistoimien myötä. Lähtökohtaisesti tulisi tukea osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja omaa vastuuta sekä aktiivisuutta. Edistämistoimia tulisi lähestyä konkreettisesta näkökulmasta, eli miten niitä voidaan toteuttaa käytännössä esimerkiksi yhteiskunnallisessa suunnittelussa ja rakentamisessa. (Bots, Lehikoinen ja Perttilä 2017, 11, 30–31.)

Muutosten alaisessa yhteiskunnassa on siis tarvetta kehittää ja tuottaa sosiaali- ja terveysalan palveluita esimerkiksi ennaltaehkäisevästi, ekologisesti, kustannustehokkaasti, vaikuttavasti ja paikallislähtöisesti. Yhtenä ratkaisumallin osana voi olla luontoa tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti menetelmänä hyödyntävien Green Care-palveluiden kehittäminen. Green Care on noussut viime vuosina yhä enenevässä määrin esille. Kertyneen tutkimus- ja kokemustiedon perusteella luonto vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin myönteisesti. Vesiympäristöjen ja kalastuksen aikaansaamista hyvinvointivaikutuksista on kuitenkin vain niukasti kansainvälistä tieteellistä tutkimustietoa. Suomalaista tutkimuskirjallisuutta ei ole käytännössä lainkaan. Laadullisen opinnäytetyön tavoitteena on toimintaterapian teoriaa hyödyntäen selvittää ja kuvata, mistä kalastuksen ja kalastusta menetelmänä hyödyntävän ictyocaren merkityksellisyys yksilöllisen kokemuksen perusteella muodostuvat ja mitä merkityksiä toimintaympäristöllä eri ulottuvuuksineen on osana näitä kokemuksia. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää merkityksellisiksi koettuja tekijöitä kalastuksessa, jotta sen ominaisuuksia ja mahdollisuuksia Green Care-menetelmänä sosi-

aali- ja terveysalalla voitaisiin entistä paremmin ymmärtää ja hyödyntää. Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä on toimintaterapian teoriamalli Model of Human Occupation (MOHO). Opinnäytetyön aineisto kerättiin iktyocareopiskelijoiden järjestämistä kalastustapahtumista haastatteleamalla seitsemää tapahtumaan osallistunutta henkilöä.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä pilottina toteutuneen Iktyocare: Erityisryhmien vesistöohjaajakoulutushankkeen kanssa. Koulutushanke toteutui TAMK:n Mänttä-Vilppulan maakuntakorkeakouluyksikössä syksystä 2015 syksyyn 2016. Vahvasti käytäntöpainotteisen monimuotokoulutuksen laajuus oli 35 opintopistettä. Koulutus oli suunnattu ensisijaisesti henkilöille, joilla oli jo kokemusta vesistöopastamisesta ja jotka ovat suorittaneet vähintään toisen asteen sosiaali- ja terveysalan tutkinnon. Toteutuneessa ryhmässä oli mukana opiskelijoita myös toisella tavalla vesistöohjaajan ammattitaitoa tukevista lähtökohdista, kuten matkailu- ja kalastusoppaita. Koulutuksen sisältönä olivat esimerkiksi vesistöihin ja kalastukseen perehtyminen, vesistötaphtumasuunnitelmien laatiminen erikokoisille ryhmille ja tapahtumien toteuttaminen kriteerien mukaiset turvallisuussuunnitelmat huomioiden. Koulutukseen sisältyi myös yksilöllisten tarpeiden huomiointia ohjauksessa ja avustamisessa. Iktyocarepalveluita suunnataan kaiken ikäisille alle kouluikäisistä lapsista ikääntyneisiin ja niin erityisryhmille kuin myös ryhmille ilman toimintakykyyn vaikuttavia erityispiirteitä. (Happonen 2015).

Erityisryhmien vesistöohjaajakoulutus-hankkeen taustalla olevat organisaatiotahot ovat Maaseudun kehittämissyhdystys PoKo ry ja Tampereen Ammattikorkeakoulu (TAMK). PoKo ry on yksi Suomessa toimivasta alueellisesta Leader-ryhmästä toimialueenaan Juupajoki, Mänttä-Vilppula, Ruovesi ja Virrat. Sen toimintaideana on tukea monipuolisesti paikallisista tarpeista lähtevää kehitystyötä. PoKo ry tuki koulutushanketta rahoituksellaan ja TAMK vastasi koulutuksen hallinnoinnista. (Happonen 2015). Iktyocare-hankkeen projektipäällikkö Juha Happonen on aloittanut työskentelyn kalastuksen parissa opastettujen kalastuspalveluiden muodossa jo vuonna 1990 ja työskennellyt päätoimisena kalastusoppaana vuodesta 1995. Ensimmäiseltä ammatiltaan Happonen on kuntahoitaja. Tunnustuksena kalastuksen parissa tehdystä työstä Hap-

poselle on myönnetty mm. Kalastusmatkailun tunnuspalkinto vuonna 2010 ja Vuoden Matkailukalastustuotekilpailun ensimmäinen sija tuotteella Erityisryhmien veto- ja heittouisteluretki Vilpunreitillä vuonna 2006. (Happonen 2015).

Iktyocareen ja toimintaterapiaan liittyy yhteneväisiä sisältöjä toiminnan mahdollistamisen näkökulmasta. Happonen kuvaa, että iktyocare tarkoittaa veden ja kalastuksen avulla tapahtuvaa voimaantumista, virkistäytymistä ja motivoitumista toimintakyvyn ylläpitoon. Iktyocaren päämenetelmänä on kalastus eri menetelmineen ja keskeisenä tavoitteena kalastuksen mahdollistaminen ammattiosaamisen sekä tarvittavien erityisvälineiden avulla myös henkilöille, joilla on erityisiä tarpeita toimintakyvynsä osalta. (Happonen 2015.) Toimintaterapian ytimeksi American Association of Occupational Therapists (AOTA, vapaa suomennos Amerikan Toimintaterapeuttiyhdistys) kuvaa toiminnan ja toimintaympäristön käyttämistä terapeuttisella tavalla yksilöiden ja erilaisten ryhmien parissa. Asiakkaan osallistumista voidaan mahdollistaa esimerkiksi toimintaympäristön sekä siihen kuuluvien välineiden muokkauksen avulla ja edistämällä asiakkaan toimintakyvyn kehittymistä (esimerkiksi henkilökohtaiset valmiudet ja taidot, kuten motoriset tai sosiaalisen vuorovaikutuksen taidot). Tavoitteena on vahvistaa tai mahdollistaa osallistumista elämän eri osa-alueilla ihmisen omassa toimintaympäristöissä. Toimintaterapiapalveluja tuotetaan esimerkiksi kuntoutuksen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen alueilla henkilöille, joilla on tai joita uhkaa jokin toimintakykyä alentava tila. Työssään toimintaterapeutti hyödyntää ymmärrystään vuorovaikutteisesta prosessista ihmisen, ihmiselle tärkeiden toimintojen sekä toimintaympäristön välillä. Interventiot toteutetaan tavoitteellisesti ja asiakaslähtöisesti. (Occupational Therapy Practice Framework: Domain & Process 2014, 1.) Terapeutilta edellytetäänkin työssään aikaa ja ammattitaitoa siihen, että hän toimii asiakkaan puolestapuhujana selvittäen ja tuoden esille tämän omia toiveita ja näkökulmia (Kielhofner, Andersen, Last, Roitman, Brettschneider, Vercruyssen & Ziv 2008, 337). Interventio on yleisnimitys väliintulolle, jonka tarkoitus on vaikuttaa terveydentilaan tai käyttäytymiseen ryhmä- tai yksilötasolla (interventio, Duodecim 2016).

Luontoa on hyödynnetty menetelmänä myös toimintaterapiassa. Kivimäki ja Rantakokko (2014) selvittivät toimintaterapian koulutusohjelman opinnäytetyössään kyse-lymenetelmällä suomalaisilta toimintaterapeuteilta, käyttävätkö he luontoa osana toimintaterapiaprosessia, sekä miksi ja kuinka sitä käytetään. Tulosten mukaan luontoa käytetään toimintaterapiassa sen tarjoamien lukuisten erilaisten toiminnallisten mahdollisuuksien vuoksi ja muiden luontomenetelmien ohella myös kalastusta hyödynnetään toimintaterapiamenetelmänä. Kivimäki ja Rantakokko toteavat erääksi jatkotutkimustarpeeksi asiakas- ja luontomenetelmäkohtaisen syventävän tiedon kartuttamisen. (Mts. 46, 59–61.)

Toimiviksi osoittautuneiden menetelmien jakamisen ja tutkitun tiedon tarve on määritelty jo terveydenhuoltoa koskevassa lainsäädännössä, joten tieto menetelmäkohtaisista ominaisuuksista on hyödyllistä. Terveydenhuoltolaissa työskentelyn laatua ja potilasturvallisuutta määritellään esimerkiksi seuraavalla tavalla: ”Terveydenhuollon toiminnan on perustuttava näyttöön ja hyviin hoito- ja toimintakäytäntöihin. Terveydenhuollon toiminnan on oltava laadukasta, turvallista ja asianmukaisesti toteutettua” (L 30.12.2010/1326 8 §). Myös toimintaterapeuttien ammattieettisten ohjeiden mukaan työskentelyn perustana on vakiintunut ja hyväksytty tutkimus- ja kokemusnäyttö (Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet). Mm. Hammell ja Carpenter (2004) toteavat, että näyttöön perustuvan työskentelyn periaatteet muodostuvat kolmesta toisiaan täydentävästä osiosta: työskentelyn *asiakaskeskeisyydestä* ja siihen yhdistyvästä *ajantasaisesta ja tarkoituksenmukaisesta tutkimustiedosta*, jonka hyödyntäminen toteutuu työntekijän *ammattillisen harkinnan* perusteella. Sackett’ n ym. (2000, mts. 7-8 mukaan) mukaan tehokkaimmaksikin todistettu menetelmä menettää tehonsa, jos sitä sovelletaan kriitikittömästi tai ajattelemattomasti. (Mts. 7–8.) Opinnäytetyön aihetta lähestytäänkin asiakaskeskeisestä näkökulmasta tavoitteena selvittää ja kuvata yksilöllisiä kokemuksia.

2 Green Care-menetelmät sosiaali- ja terveysalalla

Tässä luvussa käsitellään Green Care-menetelmiä ja niihin liittyvää lähdekirjallisuutta ja lopuksi tarkastellaan kalastusta Green Care-menetelmänä. Luontoyhteyden on havaittu parantavan terveyttä alentamalla stressitasoa, kohentamalla mielialaa ja tarjoamalla sekä restoratiivisen ympäristön (vapaa suomennos: vahvistava ympäristö) että suojaamalla tulevilta stressitekijöiltä (Sempik, Hine & Wilcox 2010, 19). Vehmasto (2014) toteaa, että tietoisuus ja ymmärrys Green Care palveluista on viime vuosina kasvanut. Suomessa kehitys on ollut nähtävissä hanketoiminnan vilkkauden, aiheeseen liittyvien tilaisuuksien ja tapahtumien sekä yleisen kiinnostuksen muodossa. (Mts. 8.) Green Care on kansainvälinen käsite, jonka sisältö ja organisoituminen vaihtelevat paljon eri maissa (Soini 2014, Vehmasto 2014, 10 mukaan). Tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti toteutettavien Green Care-palveluiden keskiössä on kolme peruselementtiä: luonto (tapahtumapaikkana/kohteena/välineenä), toiminta (ihmisen yhteys ympäristöön kokemisen ja oppimisen kautta) ja yhteisö (osallisuus vuorovaikutuksessa ihmisten, eläinten tai luontoympäristön kanssa). (Mts. 12–15, 31.)

Palvelut voidaan jakaa luontohoivaan ja luontovoimaan sen perusteella, kenellä on järjestysvastuu, kuka palvelun toteuttaa ja kuka sen ostaa. Palveluita voidaan tuottaa kolmella eri alueella: a) hoiva, kuntoutus ja aktivoiva sosiaalityö, b) sosiaalipedagogiikka ja kasvatustyö sekä c) virkistys ja hyvinvointi. Kullakin näistä alueista palveluita voidaan edelleen tuottaa kolmesta eri näkökulmasta: a) kuntoutus, hoito ja hoiva, b) aktivointi, ennaltaehkäisy ja voimaantumisen ja c) harrastaminen, oppiminen ja kokeminen. Luontohoivalla tarkoitetaan julkisen sektorin järjestysvastuulla olevia, sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisuudessa toteutettavia palveluita (jotka tuotettavissa sekä julkisen että yksityisen sektorin kautta). Luontovoimalla tarkoitetaan luontolähtöisiä hyvinvointi-, harrastus-, kasvatustyö- ja opetuspalveluita, jotka eivät pääosin kuulu julkisen järjestysvastuun tai tarkan lainsäädännön piiriin varhaiskasvatusta ja kasvatusta lukuun ottamatta. Luontovoiman palveluilla voi olla merkittävää vaikutusta yhteiskunnallisesti, jos niiden avulla pystytään ennaltaehkäisemään hoiva- ja kuntoutuspalveluiden tarvetta. (Vehmasto 2014, 12–15, 31.) Luontoavusteisella

toiminnalla voidaan tarkoittaa suurta määrää eri aktiviteetteja eri ympäristöissä. Luontoavusteisia menetelmiä voidaan käyttää osana esimerkiksi toiminta- ja fysioterapiaa sekä päihde- ja mielenterveyskuntoutusta. (Lääperi & Puromäki 2014, 78). Toimintakyvyn ja terveydentilan alenemisen ennaltaehkäisyä voidaan toteuttaa kolmessa eri vaiheessa: *primaarivaiheessa* ennen oireiden ilmenemistä (esimerkiksi terveyden lisäämiseen tähtäävän terveystasvatuksen avulla), *sekundaari-* eli varhaisessa vaiheessa (esimerkiksi seulontatutkimusten avulla) ja *tertiarivaiheessa*, jolloin pyritään ehkäisemään esimerkiksi taudin eteneminen tai haittojen paheneminen (primaarinen, sekundaarinen ja tertiainen ehkäisy 2016, Duodecim).

Suomessa Green Care-toimintatavan linjausten mukaan palveluissa tulee sitoutua sekä oman ammattialan että Green Care Finland ry:n eettisiin periaatteisiin (Vehmasto 2014, 3). Green Care Finland ry:n linjaamat eettiset perusteet koskevat luontosuhdetta, ammatillisuutta ja asiakassuhdetta. Luontosuhteeseen sisältyy luonnon elvyttävyyden arvostaminen, luontoympäristö ja vastuullisuus sekä eläinten kunnioittaminen ja suojelu. Ammatillisuuteen sisältyy ammattimaisuus, menetelmien tavoitteellinen ja vastuullinen käyttö, palveluiden laatu ja turvallisuus sekä yhteistyö toimijoiden kesken. Asiakassuhteeseen sisältyy kokemuksellisuuden ja osallisuuden arvostaminen, ihmisoikeuksien ymmärtäminen ja hyväksyminen sekä luottamuksellisuus. (Green Care-toiminnan eettiset ohjeet 2012.)

Kuntoutus määrittellään Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan sosiaalipoliittiseksi järjestelmäksi, jonka suunnitelmallisena tavoitteena on tukea henkilöä tilanteessa, jossa vammat tai sairaudet jälkiseurauksineen ovat alentaneet henkilön mahdollisuuksia suoriutua elinympäristöissään ja elämäntilanteessaan (Kuntoutuksen määritelmää 2015). YK:n yleissopimuksessa vammaisten henkilöiden puolesta (Vammaisyleissopimus CRPD) kuntoutuksen sisällöksi määrittellään mahdollisimman varhaisessa vaiheessa laaja-alaisesti toteutetut toimet erityisesti terveyden, koulutuksen, työllisyyden ja sosiaalipalveluiden alueilla. Kuntoutustoimiin kuuluvilla ohjelmilla ja palveluilla tuetaan henkilön osallisuutta ja osallistumista yhteisöön kaikilla elämän osa-alueilla. (YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ja sopimuksen valinnainen pöytäkirja 2015, 1, 55–56.) Keskeisiä kuntoutustoimia sääteleviä lakeja terveydenhuollossa ovat esimerkiksi Terveydenhuoltolaki ja Erikoissairaanhoidolaki ja

sosiaalihuollossa esimerkiksi Sosiaalihuoltolaki ja Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä tukitoimista. Opetustoimien osa-alueella järjestettävää kuntoutusta säätelevät esimerkiksi Perusopetuslaki ja Varhaiskasvatustalaki. (Kuntoutus 2016, Kuntoutuslainsäädäntöä 2016.) Lisäksi eri aloilla on olemassa laatua koskevia suosituksia.

Suomen, Juusolan ja Anund'n (2016) mukaan luontohoiva voidaan edelleen jakaa ohjaukselliseen ja terapeuttiseen työotteeseen. Ohjauksellisessa työotteessa tuetaan asiakkaan hyvinvoinnin edistymistä ja voimavaraistumista. Edellisten lisäksi terapeuttisessa työotteessa huomioidaan kokonaiskuntoutustavoitteet osana menetelmien valintaa. Prosessin etenemistä tarkastellaan jatkuvasti, ja asiakasta ohjataan kunkin interventiokerran reflektointiin. Terapeuttisen työskentelyn tavoitteena on päästä yhdessä asiakkaan kanssa tarkastelemaan tämän identiteettiä rakenteineen saavuttaen ymmärrystä rakenteiden vaikutuksesta esimerkiksi asiakkaan tekemiin valintoihin ja reagoitintapoihin. Varsinaisen terapeuttisen työotteen käyttäminen vaatii Suomen ym. mukaan riittävän koulutuksen (kuten toiminta-, psyko- tai taideterapia) ja lisäkoulutuksen esimerkiksi puutarhaterapeuttisesta työskentelystä, luontoyhteisohjauksesta tai eläinavusteisesta työskentelystä. (Mts. 94.)

2.1 Tutkimustietoa Green Care-menetelmistä

Luonnon käyttö terveydenhoidon tukena on maailmanlaajuisesti pitkä perinne. Varhaisimmat tiedossa olevat luontoa hyödyntävät ohjelmat ovat 1300-luvulta Geel'n paikkakunnalta, jonne mielenterveydellisiä oireita omaavat ihmiset vaelsivat (Sempik ym. 2010, 13–14). Salovuoren (2014) mukaan suomalaisen kuntoutuksen historiassa luontoympäristöllä ja maalaiselämällä oli jo 1900-luvun alkupuolella monien laitosten hoito-ohjelmissa keskeinen rooli (mts. 12, 17). Luontoavusteisia menetelmiä on käytetty laajasti eri kohderyhmien parissa, joiden tarpeisiin niitä voidaan soveltaa. Menetelmistä eri asiakasryhmillä on saavutettu jo melko runsaasti ymmärrystä. Esimerkiksi Suomi ja Juusola (2016) toteavat terapeuttista puutarhatoimintaa käsittelevässä artikkelissaan, että toteutettaessa toimintaa muistisairaiden kanssa on merkittävää saavuttaa hetki, johon voidaan myöhemmin palata. Tuotosten jääminen asiakkaalle

on tärkeää, koska niihin palaaminen aktivoi sitä enemmän, mitä useammin se toteutuu. (Mts. 120.)

Erilaisiin Green Care-palveluihin osallistuneiden kokemista luonnon hyvinvointivaikutuksista on tähän päivään mennessä raportoitu useilla tieteellisillä tutkimuksilla kertyneen kokemustiedon lisäksi. Granerud'n ja Eriksson'n (2014) Norjassa toteuttamassa laadullisessa haastattelututkimuksessa tutkittiin maatilatyöskentelyintervention koettuja vaikutuksia. Tutkimusryhmän muodostivat 20 työelämän ulkopuolella olevaa henkilöä, joilla oli mielenterveysongelmia. Tulosten mukaan interventiossa koettiin merkityksellisiksi tekijöiksi kontakti eläimiin, luonnollinen työrytmi, ryhmäytymisprosessi, haasteisiin vastaaminen ja yhteisöön kuuluminen. (Mts. 317, 322–328.)

Pálsdóttir, Grahm ja Persson (2014) puolestaan tutkivat Ruotsissa 12 viikkoisen ammatillisen kuntoutuksen puutarhaintervention asiakaskokemuksia. Tutkimukseen osallistui 21 työelämän ulkopuolella olevaa kuntoutujaa, joilla oli stressiperäisiä mielenterveyshäiriöitä. Aineistonkeruumenetelmänä olivat viisi validoitua kyselymenetelmää, joiden avulla arvioitiin intervention koettua merkityksellisyyttä ja stressioireita kaksi kertaa tutkimuksen aikana lähtötaso- ja seuranta-arviointeina. Arviointimenetelminä olivat koettuja päivittäistoimintojen kokemuksia kartoittava Occupational Value (Oval-pd), itsearvioitua toiminnallista pätevyyttä arvioiva The Occupational Self-Assessment-Function (OSA-F), koettua terveydentilaa kartoittavat VAS-janojen avulla tietoa keräävä EQ-VAS ja kolmen eri osa-alueen kautta tietoa keräävä lyhyt versio arviointimenetelmästä The Stress and Crisis Inventory (SCI-93) sekä koettua yhteneväisyyden tunnetta kartoittava Sense of Coherence Scale (SoC-13). Lisäksi kolme kuukautta intervention jälkeen toteutettiin laadullinen puolistrukturoitu haastattelu ja vuoden päästä intervention päättymisestä suoritettiin kysely työelämään osallistumisesta. Interventio oli tutkimuksen mukaan edistänyt mielekkäiden luontoon liittyvien ja luovien toimintojen sisällymistä arkeen, hidastanut elämänrytmiä ja lisännyt yhteisöön kuulumisen tunnetta, mikä puolestaan oli lisännyt elämän merkityksellisyyden tunnetta. Kuusitoista vastaajaa osallistuivat viimeiseen työelämää koskevaan seurantakartoitukseen, ja heistä kymmenen oli joko töissä tai opiskeli osa- tai täyspäiväisesti. (Mts. 61–64.)

Suomalaisen vuonna 2014 raportoidun Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitoksen (THL) tutkimushankkeen ”Työhön kuntouttava Green Care Etelä-Suomessa” tulokset puhuivat Green Caren puolesta. Tutkimukseen kuuluvaan maatilatyöskentelyä sisältävään kuntoutustoimintaan osallistui päihde- ja mielenterveysasiakkaita. Toiminta koettiin pääosin myönteiseksi ja voimaannuttavaksi. Ulkotyö ja konkreettinen tekeminen kuvattiin yleisimmin parhaaksi puoleksi. (Lääperi 2014.) THL:n internetsivuilla todetaan, että fyysiseen työskentelyyn motivoituneet asiakkaat voivat hyötyä kohdennetusta luontolähtöisestä kuntoutuksesta, jonka avulla voidaan kehittää sosiaalisia taitoja sekä voimaannuttaa elämänhallinnan ja työllisyystilanteen suhteen (Luontolähtöinen kuntoutus lisää hyvinvointia 2015).

Erilaisiin toimintakokonaisuuksiin osallistuminen vaikuttaa siis tutkimusten mukaan ihmisen hyvinvointiin laajasti. Kielhofner (2008) toteaa, että toimintakyvyn alenema voi johtaa mielenkiinnon vähenemisen kautta alentuneeseen toiminnalliseen osallistumiseen, mistä edelleen jatkuu hyvinvointia alentava kehä. Tällöin eräs tärkeimmistä haasteista hyvinvoinnin kannalta onkin löytää uusia keinoja toteuttaa mielenkiinnon kohteiden mukaista toimintaa. (Mts. 45.) Kleiber, Hutchinson ja Williams (2002) esittivät olemassa olevan tutkimustiedon perusteella muodostamansa oletuksen prosessista, jonka kautta negatiivisen tai traumaattisen elämäntapahtuman läpikäyneet henkilöt voivat vapaa-ajan toimintojen kautta saavuttaa myönteisiä kokemuksia. Prosessissa on erotettavissa neljä erillistä ulottuvuutta: a) *distraction* (sekä positiivisesti että kielteisesti terveyteen vaikuttavat vapaa-ajan toiminnot luovat etäisyyttä stressaavaan tilanteeseen), b) *optimism about future* (sopivalla intensiteetillä toteutettavat toiminnot aikaansaavat myönteisiä kokemuksia, jolloin myös tulevaisuuden myönteiset mahdollisuudet voidaan nähdä), c) *reconstruction of a life story* (tutun roolin tai toiminnan palauttaminen luo jatkuvuuden tunnetta) ja d) *personal transformation* (toimintakykyyn ja elämäntilanteeseen liittyvien realististen mahdollisuuksien ymmärtämisen ja hyväksymisen kautta tilanteeseen soveltuvien vapaa-ajan toimintojen omaksuminen). Elämänhallintakeinot, joiden kautta saavuttaa stressin ja muiden negatiivisten tunteiden lievenemistä haastavassa elämäntilanteessa, vaihtelevat kokonaistilanteen ja ihmisen mukaan. Ne voivat olla esimerkiksi pieniä arkeen

sisältyviä humoristisia ja sosiaalisia hetkiä, oman tilanteen reflektointia, hetkeen rauhoittumista tai intensiivistä ja kokonaisvaltaista panostamista monimutkaiseen aktiiviteettiin. (Mts. 225–230).

On olemassa myös tutkimustuloksia siitä, ettei Green Caren ja tavanomaisten hoitolinjausten välillä ole vaikuttavuuseroja. Bruin, Oosting, Tobi, Enders-Slegers, Zijpp ja Schols (2011) raportoivat hollannissa toteutetusta tutkimuksesta, jossa verrattiin maatilapäivätoiminnan (47 osallistujaa) ja perinteisen päivätoiminnan (41 osallistujaa) vaikutuksia dementiaa sairastavien, kotona asuvien ikääntyneiden toimintakykyyn vuoden seurannassa. Aineistoa kerättiin kolmella eri kerralla: lähtötaso sekä kaksi puolivuositain toteutettavaa seuranta-aikaa. Aineistonkeruumenetelmänä olivat vastaajasta huolehtivan henkilön haastattelu ja toimintakyvyn arviointimenetelminä päivittäistoimia kartoittava Barthel Index (ADL tai BADL-toimet) ja monimutkaisempia päivittäistoimia (IADL-toimet) kartoittava Interview for Deterioration in Daily living in Dementia. Merkittäviä eroavaisuuksia toimintakyvyssä tai terveydentilassa ei ollut havaittavissa. (Mts. 505–510, 515.)

2.2 Kalastus Green Care-menetelmänä

Käytettyjen menetelmien osalta iktyocare kuuluu Green Care-, ja tarkemmin ottaen Blue Care-palveluihin. Luonnonvarakeskus on kehittänyt mm. koordinoimiensa koulutusten kautta Green Carelle rinnakkaista Blue Care toimintaa ja käsitettä, jonka tois-taiseksi tarkemmin määrittelemättömänä sisältönä on tavoitteellisten hyvinvointi- ja terveyspalveluiden toteuttaminen vesistöympäristöjä hyödyntäen (Haavisto 2016). Suomalaisessa Green Care-viitekehyksessä kalastusmatkailu lukeutuu virkistys- ja hyvinvointipalveluiden alaisuuteen, tarkemmin luontolähtöiseen tavoitteelliseen hyvinvointitoimintaan (Vehmasto 2014, 14). Myös eurooppalaisessa viitekehyksessä kalastus lukeutuu vapaa-aika- ja virkistystoimintoihin yhdessä esimerkiksi veneilyn ja pyöräilyn kanssa (Hine ym. 2008b, Sempik'n ym. 2010, 108 mukaan).

Tieteellistä tutkimustietoa kalastuksesta ylipäänsä Green Care-menetelmänä on melko niukasti saatavilla. Kalastuksen hyödyntämisestä kertovia aikakauslehtiartikkeleita on puolestaan saatavilla useampia. Artikkelien perusteella kalastus on käytännön kokemustiedon mukaan vaikuttava menetelmä useille erilaisille kohderyhmille. Esimerkiksi Skotlannissa kahden mielenterveysyksikön asiakkaat Leverdalesta ja Dykebarista osallistuivat NHS Greater Glasgow and Clyden järjestämään projektiin, jonka sisältönä olivat viikoittaiset kalastusretket. Projektissa avustaneen vastuusairaanhoitaja Lindsayn mukaan kalastukseen osallistuminen on ollut asiakkaille hyvin palkitsevaa, kalastusta on odotettu ja sen myötä asiakkaat ovat päässeet osalliseksi yhteisöä. (Mental Health Patients Receiving Angling Therapy 2011.)

Maailmanlaajuisesti on olemassa myös järjestöjä, jotka tarjoavat erilaisille asiakasryhmille kalastusmahdollisuuksia. Ulkomaalaisia esimerkkejä järjestöistä ovat Casting for Recovery, The Albrighton Trust ja Get Hooked on Fishing. Tarkemmin esimerkkinä mainittakoon vuonna 1996 Manchesterissa syöpäkirurgin ja ammattilaisheittokalastajan yhteistoimin perustama Casting for Recovery, jonka kautta rintasyöpäkuntoutujille mahdollistetaan kalastuksen avulla sekä fyysistä, lääketieteellisesti perusteltua kuntoutusta että vertaistukea ammattilaisten ohjauksessa. (About casting for recovery n.d.) Suomalaisena esimerkkinä mainittakoon Sininauhaliiton Vihreä Veräjähankkeeseen kuuluvat kalastustapahtumat, joita on järjestetty esimerkiksi maahanmuuttaja- ja vankiryhmille (Mäkinen 2016, 42).

Trauman jälkeisestä stressihäiriöstä (Post Traumatic Stress Disorder PTSD) kuntoutuvien sotaveteraanien kokemuksia kalastusmenetelmästä on tutkittu useammilla tieteellisillä tutkimuksilla. Finn & Eisler (1996) kuvasivat Bennet'n, Puymbroeck'n, Piatt'n ja Rydell'n (2014, 171) mukaan terapeutisesti toteutettujen virkistysryhmien aikaansaaneen jo 90-luvulla toteutetuissa tutkimuksissa myönteisiä vaikutuksia sodanjälkeisistä oireista kuntoutuvien veteraanien elämässä. Tuoreimpiin veteraaneja koskeviin tutkimuksiin kuuluu Bennet'n ym. (2014) raportoima, USA:ssa toteutettu haastattelututkimus Therapeutic fly fishing (TFF)-ohjelmasta, jossa PTSD-oireiden lisäksi veteraaneilla saattoi olla traumaattinen aivovamma (traumatic brain injury TBI) sekä kuulon ja/tai näön vammoja. Tutkimukseen osallistuneet 28 veteraania kokivat

TTF:n lievittävän oireita. Tutkimuksen TTF-ohjelmaan sisältyi kahtena päivänä heitto-
kalastusta joella. Lisäksi kahtena aamuna veteraaniasiakasryhmän erityispiirteisiin
perehtynyt joogaohjaaja ohjasi hengitys- ja venyttelyharjoituksia. Tulosten mukaan
veteraanit kokivat onnistumisen kokemuksia, luontoyhteyttä ja monipuolisen yhtey-
den muodostumista vertaisiin. Onnistumisen kokemusten myötä veteraanit kuvasi-
vat saavuttaneensa itseluottamusta, normaaliuden tunnetta, myönteisempää elä-
mänasennetta ja mahdollisuuden tarkastella itseään ja elettyä elämäänsä. Onnistu-
misen kokemukseen kuvattiin aineistossa liittyvän useita eri ulottuvuuksia; uuden op-
piminen, ajanviete, rentoutuminen, keskittyminen sekä haasteiden ja pelkojen voit-
taminen. Merkityksellisimmäksi ja hyödyllisimmäksi koettiin toimiva ja monipuolinen
ohjelmakokonaisuus, jossa tärkeäksi kuvattiin toiset ryhmäläiset, tunnelma, monien
aistien kautta rauhoittumista ja rentoutumista edistävä toimintaympäristö sekä välit-
tävä sekä ammattitaitoinen henkilökunta. (Mts. 171–173, 180–181.)

Tutkimuskirjallisuuden mukaan kalastusohjelmien on sotaveteraanien erityisryhmissä
koettu edistävän kokonaisvaltaista hyvinvointia. Myös muiden erityisryhmien kalas-
tuskokemuksia on tutkittu. Freudenberg ja Arlinghaus (2009) vertasivat saksalaisessa
tutkimuksessaan haastattelun avulla 775 vastaajan kokemia virkistyskalastuksen hyö-
tyjä ja osallistumista estäviä tekijöitä. Osalla vastaajista oli fyysisen toimintakyvyn
alenema (347 vastaajaa) ja osalla ei ollut (428 vastaajaa). Molemmat ryhmät kokivat
suurimmiksi hyödyiksi luontokokemuksen ja rentoutumisen. Vastaajaryhmä, jolla oli
toimintakyvyn alenema, koki toista ryhmää suuremmiksi kalastuksen myönteiset vai-
kutukset sosiaaliseen osallistumiseen ja henkilökohtaiseen kehittymiseen (esimer-
kiksi fyysisten taitojen harjaantuminen sekä itseluottamuksen lisääntyminen). He ko-
kivat myös toista ryhmää enemmän osallistumisen rajoitteita esimerkiksi fyysisen es-
teettömyyden osalta sekä joitakin ihmissuhteisiin liittyviä rajoitteita kuten sosiaali-
nen häpeä ja kalastusseuran vähäisyys. (Mts. 55–56, 59, 61–63, 66.)

Virkistyskalastuksesta yleisesti on tehty laajempia tutkimuksia. McManus A., Hunt,
Storey ja White (2011) selvittivät australialaisessa tutkimuksessaan saatavilla olevia
virkistyskalastukseen ja hyvinvointiin tai terveyteen liittyviä aktiviteettiohjelmistoja
sekä tutkimustietoa ja julkaisematonta kokemustietoa niiden vaikutuksista. He myös

pyrkivät selvittämään virkistyskalastuksen kautta kokemia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Tutkimuksen toteuttamisen erääksi taustavaikuttajaksi todettiin Wen'n ym. (2009, mts. 6 mukaan) tutkimustulos siitä, että 10–12 vuotiaista lapsista 37 % vietti vuorokaudessa vähemmän kuin puoli tuntia aikaa ulkoillen ja 43 % vietti vuorokaudessa enemmän kuin kaksi tuntia aikaa elektroniikkalaitteiden äärellä. McManus ym. totesivat, että nuorena yhdessä perheen kanssa aloitettu kalastusharrastus voi todennäköisesti jatkua myös aikuisena, ja ulkoilma-aktiiviteettiharrastus voisi ehkäistä ylipainoa ja muita kielteisiä terveysvaikutuksia. Aineistoa kerättiin aktiviteettiohjelmiin liittyvien 48 organisaatioyhteydenoton ja kirjallisuuskatsauksen avulla (kirjallisuutta todettiin olevan hyvin niukasti saatavilla). Tulosten perusteella keskeisimpiä kalastuksen myönteisiä mahdollisuuksia olivat lasten ja nuorten ryhmissä mielen-terveysaasteiden ja ylivilkkauden lieventämismahdollisuudet, vammautuneiden ryhmissä fyysisen aktiivisuuden mahdollisuudet ja rinnanpoiston tai vastaavan operatiion läpikäyneiden naisten ryhmissä kokonaisvaltaisen kuntoutumisen edistyminen liikeharjoituksen ja sosiaalisen tuen myötä. Tulosten mukaan itseluottamuksen ja pätevyys-tunteen saavuttamisen kannalta on eduksi hyödyntää tietotaidon siirtämistä kokeneemmilta nuoremmille sekä sukupolvien välillä että saman sukupolven sisällä. (Mts. 5–7, 16.) Virkistyskalastukseen osallistumisen syyt kartoitettiin viisipor-taisen Likert-asteikon avulla (hyvin tärkeä–tärkeä–ei tärkeä eikä merkityksetön–jokseenkin merkityksetön–merkityksetön). Asteikon avulla laskettiin prosentuaalisesti kuinka usein vastaajat valitsivat kunkin vaihtoehdon. Virkistyskalastuksesta koettiin saavutettavan useita sosiaalisia, fyysisiä, mielenterveydellisiä ja hyvinvointiin liittyviä hyötyjä painottuen erityisesti rentoutumiseen ja stressin lievenemiseen. 29 vastaajaa (joista 91 % kalastanut ensi kerran alle 16-vuotiaana) ilmaisivat merkityksellisimmiksi syiksi virkistyskalastuksen harrastamiselle ulkoilman (91 % vastauksista), ystävien kanssa ajan viettämisen (74 %), kalasaaliin (74 %), rauhoittumisen ja rentoutumisen (65 %), ajan viettämisen perheen kanssa (65 %) ja terveyteen liittyvät syyt (52 %). (Mts. 37, 42.)

Jatkotutkimuksessaan McManus A., Hunt, McManus J. ja Creegan (2014) pyrkivät selvittämään virkistyskalastusta koskevan kyselyn avulla vahvistettua ja numeerista tietoa siitä, minkälaisia subjektiivisia ja konkreettisesti havaittavissa olevia terveys- ja hyvinvointihyötyjä vapaa-ajankalastus saa tai sen uskotaan saavan aikaan. Kyselyyn

vastanneista 604 henkilöstä 579 henkilöä olivat itse kalastaneet. (Mts. 5, 18, 21.) Kyselyssä selvitettiin virkistyskalastukseen osallistumisen taustalla olevia motivaatiolähteitä Likert-asteikon avulla, kuten edeltävässä tutkimuksessa. (Mts. 68–78.) Tulosten mukaan koettuja hyötyjä ilmenemisjärjestyksessä yleisimmästä harvemmin esiintyviin olivat seuraavat: rentoutuminen/rauhottuminen/stressin lieveneminen, raikas ulkoilma, liikunnallinen toiminta, mielenterveyden ja unen edistyminen, kalaruonan ravitsemukselliset hyödyt, sosiaalisuus, elämän onnellisuus, nautinto/jännitys, toiminnan rauhaisuus, perhe/perinteet, mielenkiinnon kohteet/uuden oppiminen/aika pois ruudun ääreltä ja saavutusten toteutuminen/haasteet. Alle kymmenen kertaa esiin tulleita hyötyjä olivat esimerkiksi luonnon ja veden äärellä oleminen, kärsivällisyyden sekä keskittymiskyvyn kehittyminen ja parempi vointi kalastuksen jälkeen. (Mts. 31.) Virkistyskalastuksen taustalla olevista motivaatiotekijöistä tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi kokivat ulkoilmassa toimimisen 94,7 % vastaajista, rentoutumisen ja rauhoittumisen 88,4 % vastaajista ja saaliin kiinni saamisen kokemuksen 77,6 % vastaajista. Ystävien kanssa kalastamisen kokivat tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi 72,1 % ja perheen kanssa kalastamisen 63,6 % vastaajista. Terveysteen liittyvien tekijöiden kartoituksen mukaan virkistyskalastajien ryhmässä esiintyi vähemmän ylipainoa kuin väestöryhmässä yleensä. (Mts. 27, 50.) McManus’*n* ym. (2014) mukaan myös Ormsby’*n* vuonna 2004 raportoimassa tutkimuksessa merkittävimiksi syiksi kalastukselle kerrottiin lepo, ajanviette sekä luonnosta ja ulkoilmasta nauttiminen. McManus ym. toteavat oman tutkimuksensa noudattelevan kyseisiä aikaisempia tutkimustuloksia myös kalan kiinni saamisen merkityksen osalta. Heidän mukaansa mm. Ormsby’*n* tutkimuksessa 70 % vastaajista kertoi kalan nappaamisen olevan tärkeä osa virkistyskalastusta. Toisaalta 77 % vastaajista kuvasi, että kalastusreissu voi olla onnistunut siitä huolimatta siitä, että kalasaalista ei saataisi. (Ormsby 2004; mts. 28 mukaan.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää merkityksellisiksi koettuja tekijöitä kalastuksessa, jotta sen ominaisuuksia ja mahdollisuuksia Green Care-menetelmänä voitaisiin entistä paremmin ymmärtää ja hyödyntää. Tavoitteena on selvittää ja kuvata,

mistä kalastuksen ja kalastusta menetelmänä hyödyntävän iktyocaren merkityksellisyys yksilöllisen kokemuksen perusteella muodostuvat ja mitä merkityksiä toimintaympäristöllä eri ulottuvuuksineen on osana näitä kokemuksia. Tutkimuskysymyksiä ovat: Mistä kalastuksen yksilökohtainen merkityksellisyys muodostuu? Mitkä kokemukset iktyocaretahtumassa koettiin toimintaan osallistuneen näkökulmasta merkityksellisimpinä? Mitä toimintaympäristön ulottuvuudet merkitsevät kalastuskokemuksessa?

4 Opinnäytetyön teoriaviitekehys Model of Human Occupation (MOHO)

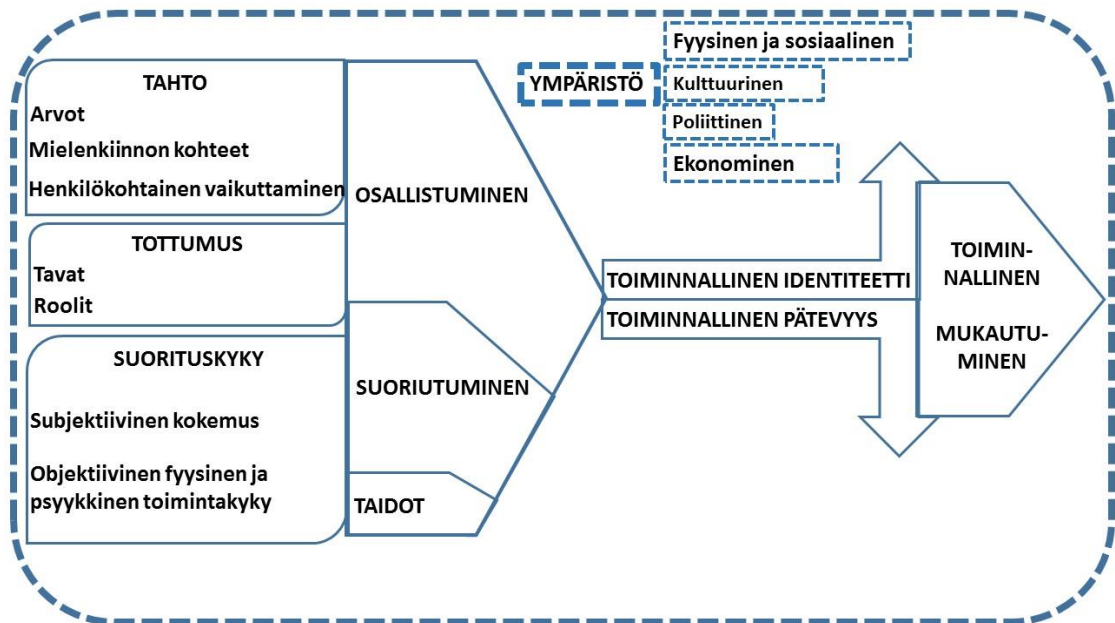
Toimintaterapian Model of Human Occupation (MOHO) eli suomeksi Inhimillisen Toiminnan Malli selittää inhimillistä toimintaa. MOHO valittiin opinnäytetyön teoreettiseksi viitekehyyksi ja aineiston analyysin apuvälineeksi, koska opinnäytetyön tutkimuskysymysten keskiössä on ihmisen oman kokemuksen selvittäminen ja kuvaaminen. Ensimmäinen versio MOHO:sta julkaistiin jo 1980-luvulla Gary Kielhofnerin toimesta, jonka jälkeen lukuisat toimintaterapian ammattilaiset ovat tehneet kehitystyötä mallin parissa maailmanlaajuisesti. MOHO:n avulla inhimillistä toimintaa selitetään alati toteutuvalla henkilökohtaisen tahdon, tottumuksen ja suorituskyvyn kokonaisuudella, johon vaikuttavat aina myös ympäristön ominaisuudet eri ulottuvuuksineen. Kokonaisuuden osatekijät voivat vaikuttaa usealla eri tavalla ihmisen ajatus- ja tunnemaailmaan sekä käyttäytymiseen, jolloin ne vaikuttavat myös ihmisen toimintamahdollisuuksiin. Vastaavasti muutos jollain osa-alueella voi johtaa toimintamahdollisuuksien muutoksiin. (Kielhofner 2008, 1, 12, 26).

Ihmiselle keskeisen toiminnan merkitykset muodostuvat henkilökohtaisesta näkökulmasta, mihin voi liittyä symboliikkaa ja tiedostamattomiakin merkityksiä (Occupational Therapy Practice Framework: Domain & Process 2014, 5, 11, 13). Toimintaa ja toiminnan eri tasoja voidaan luokitella useammalla toisistaan hieman eroavalla tavalla. Haglund ja Henrikson (1995) ovat kuvanneet Kielhofnerin (2008, 101) mukaan

toimintaa kolmella eri tasolla: toiminnallinen osallistuminen, toiminnallinen suoriutuminen ja taidot. Toiminnallisella osallistumisella (occupational participation) tarkoitetaan laajalti ihmisen sitoutumista esimerkiksi työn, vapaa-ajan ja päivittäistoimintojen eri toimintakokonaisuuksiin, kuten esimerkiksi työskentelyyn tai itsestä huolehtimiseen. Toiminnalliseen osallistumiseen sisältyy toiminnallinen suoriutuminen (occupational performance), joka koostuu suorituksista (esimerkiksi peseytyminen). Toiminnallinen suoriutuminen koostuu yksittäisistä toiminnan suorittamiseen tähtäävistä teoista (action), jotka toteutuvat motoristen-, prosessi- sekä kommunikointi- ja vuorovaikutustaitojen (skills) avulla. (Mts. 101–102.) Motorisilla taidoilla tarkoitetaan itsen tai muiden kohteiden siirtämistä (esimerkiksi koukistaminen, nostaminen) ja prosessitaidoilla tarkoitetaan tekojen loogista järjestämistä tilanteen vaatimalla tavalla (esimerkiksi työvälineiden valinta, toiminnan mukauttaminen haastetilanteessa) (Fisher 1999, Kielhofner 2008, 103 mukaan). Kommunikointi- ja vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan tarpeiden ja aikeiden ilmaisemista ja muita vuorovaikutuksessa toimimiseen liittyviä tekoja (Forsyth ym. 1997; Forsyth & Kielhofner 1999, Kielhofner 2008, 103 mukaan).

4.1 Toiminnallinen identiteetti ja toiminnallinen pätevyys muodostuvat tahdosta, toimintakyvystä ja tottumuksesta

Inhimilliseen toimintaan vaikuttaa useita moninaisia tekijöitä, jotka ovat dynaamisesti vuorovaikutuksessa keskenään. Ne vaikuttavat taustalla ihmisen eläessä elämänsä ja kehittyessään kokemustensa myötä toimijana (ks. Kuvio 1). Kielhofnerin (2008) mukaan tahdolla tarkoitetaan arvojen, mielenkiinnon kohteiden ja henkilökohtaisen vaikuttamisen kokonaisuutta, joka vaikuttaa toimintaan motivoitumiseen. Arvoilla tarkoitetaan kehityksen myötä omaksuttuja kulttuurisidonnaisia näkemyksiä, jotka ihminen kokee merkittäviksi. Mielenkiinnon kohteilla tarkoitetaan toimintoja, joista ihminen on kiinnostunut tai joita suorittaessaan hän kokee nautintoa tai tyydytystä. Henkilökohtaisen vaikuttamisen tunne muodostuu ihmisen kokemasta toiminnallisesta pystyvyyden tunteesta (sense of personal capacity) eli henkilökohtaisten kykyjensä kokonaisuudesta ja siitä, missä määrin ihminen kokee kykyjensä mukaisilla teoilla pystyvänsä vaikuttamaan (self-efficacy). (Mts. 34–35, 37–39.)



Kuvio 1. Inhimillinen toiminta ja toimintaan vaikuttavia tekijöitä

(Mukailtu Kielhofner 2008 25, 108)

Tahdon prosessiin sisältyy kehä, joka koostuu henkilökohtaisista toiminnallisista kokemuksista (experience), näiden kokemusten tulkinnasta (interpretation), toimintamahdollisuuksien ennakkoinnista (anticipate) ja toimintamahdollisuuksia koskevien valintojen tekemisestä. Ihminen palauttaa mieleen ja tulkitsee toiminnallisia kokemuksia merkityksineen ja vaikutuksineen sekä itsenäisesti että vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Ihminen ennakoi jatkuvasti erilaisia toimintamahdollisuuksia ja reagoi niihin valintojensa kautta. Arvot, mielenkiinnonkohteet ja pätevyyden tunne puolestaan vaikuttavat siihen, kuinka toimintamahdollisuuksiin suhtaudutaan. Toimintamahdollisuudet voivat olla sekä verrattain nopeasti toteutettavissa olevia, välittömään tulevaisuuteen vaikuttavia toimintoja että suurempaa sitoutumista edellyttäviä toiminnallisia, pitemmällä aikavälillä vaikuttavia valintoja, kuten vapaaehtoistyön tai pitkäkestoisen projektin aloittaminen. (Kielhofner 2008, 14–15, 46–47.) Kielhofner (mts. 35) toteaa, että ihmisellä on tarve toteuttaa itselle tärkeitä toimintoja onnistuneesti ja taipumus nauttia toiminnoista, joissa onnistumista tapahtuu. Tahdon prosessi mukautuukin jatkuvasti eletyn elämän ja kokemusten perusteella, ja kokemukset puolestaan vaikuttavat ihmisen käsityksiin itsestään ja ympäröivästä maailmasta. (mts. 34–35).

Tahdon prosessi sisältyy keskeisesti toimintoihin sitoutumiseen. Toimintoihin sitoutuminen (engaging occupations) on pitkäkestoista ja säännöllistä osallistumista merkityksellisiin toimintoihin, joihin liittyy syvä tunnenerkitys. Haasteiden tavoittelemisen omien taitojen avulla voi liittyä sekä mielenkiinnon kohteisiin että henkilökohtaiseen vaikuttamiseen. Muita toiminnan viehätysten aikaansaamia tekijöitä voivat olla esimerkiksi yhteyden muodostuminen toisiin ihmisiin tai miellyttävän lopputuloksen saavuttaminen. Myös tottumus esimerkiksi omaksuttuihin rooleihin liittyvien velvollisuuksien myötä voi liittyä toimintoihin sitoutumiseen. Mitä voimakkaampia viehätysten tunteita toimintaan liittyy, yleensä sitä useampia nautinnon lähteitä toiminnasta kumpuaa. (Kielhofner 2008, 44, Kielhofner, Borell, Holzmueller, Jonsson, Josephsson, Keponen, Melton, Munger & Nygård 2008, 124.)

Tottumuksella tarkoitetaan elämään sisältyvien toimintojen järjestäytymistä muodostuneiden tapojen ja sisäistettyjen roolien mukaisesti. Tavat ovat tietynlaisissa tuuissa tilanteissa ja ympäristöissä toteutuvia puoliautomatisoituneita taipumuksia toimia. Roolit perustuvat henkilökohtaisiin määrittelyihin (kuten esimerkiksi arvoihin) ja ihmisen sosiaalisiin ympäristöihin, joissa erilaisiin rooleihin liitetään erilaisia ominaisuuksia. Ihmisellä on yleensä useampia eri rooleja, kuten esimerkiksi opiskelija, ystävä tai työntekijä. Eri rooleissa suoritettavat samatkin toiminnot voivat erota toisistaan ja toisaalta eri ihmiset saattavat toimia samassakin roolissa toisistaan eroavalla tavalla. Roolit ja niiden painotukset ovat tärkeä osa toiminnallista osallistumista, ja järjestäytyvät yhä uudelleen elämänsä myötä. Tavat ja roolit ovat kokemuksen ja oman harkinnan perusteella muodostuneita sisäisiä valmiuksia toteuttaa toimintaa tietynlaisella tavalla fyysisesti, ajallisesti ja sosiaalisesti. Toiminnallisella mukautumisella tarkoitetaan myönteisen toiminnallisen pätevyyden saavuttamista toiminnallisessa ympäristössä. Toiminnallinen mukautuminen voi jäädä vajaaksi, mikäli toimintakyky tai elämäntilanne muuttuu eivätkä roolit tai tottumukset järjestäydy uudelleen tyydyttävällä tavalla. (Kielhofner 2008, 18–19, 52–53, 62–63, 107.)

MOHO:ssa suorituskyvillä viitataan objektiivisiin ja subjektiivisiin fyysisiin ja psyykkisiin valmiuksiin ja taitoihin, joiden kokonaisuudesta toimintakyky muodostuu. Objektiivisellä suorituskyvillä tarkoitetaan ihmisen ulkoisesti havaittavissa olevaa fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Fyysiset osa-alueet, kuten lihaksisto tai hermosto ja

psykkiset osa-alueet, kuten hahmottaminen tai muistitoiminnot vaikuttavat kokonaistoimintakykyyn. Objektivistista suorituskkyä voidaan kartoittaa erilaisten arviointimenetelmien kautta. Ihminen kokee objektiiviset suorituskkyyn osa-alueet myös henkilökohtaisesti, ja subjektiivisella toimintakyvyllä tarkoitetaan henkilön omakohtaista kokemusta omasta suorituskyvystään. Kielhofner, Tham, Baz ja Hutson (2008, 70) kuvaavat subjektiivisen suorituskkyyn perustuvan ihmisen kokonaisvaltaiseen kokemukseen itsestään toimijana, jolloin fyysistä suoritusta ja suorituksen taustalla olevaa ajatustyötä ei voida erottaa toisistaan. Subjektiivisen toimintakyvyn voidaan kuvata muodostuvan kehollisen kokemuksen *”bodily experience”* ja kehollistuneen mielen *”embodied mind”* kokonaisuudesta. Suorituskkyyn ymmärtäminen on olennainen lähtökohta terapiaprosessissa. Suorituskkyyn muutosten taustalla olevien tekijöiden selvittäminen ja ymmärtäminen on tärkeää, jotta niitä voidaan pyrkiä palauttamaan tai minimoimaan niiden kielteiset vaikutukset toiminnalliseen osallistumiseen. (Mts. 68–69, 70–71.)

Toiminnasta saavutetun tyytyväisyyden tunteen kautta saavutamme myönteisiä kokemuksia (Kielhofner 2008, 46–47). Olemassaolomme ja kaikki toimintamme perustuu siis vuorovaikutukseen itsemme ja ympäristömme, siihen kuuluvien ihmisten ja aineellisten sekä aineettomien kohteiden välillä, joten olemme olemassa toimintamme kautta. Toiminnallinen identiteetti voidaan MOHO:n näkökulmasta kuvata ihmisen tuntemukseksi siitä, millainen toimija yksilö kokee itsensä olevan ja millaiseksi toimijaksi hän toivoo itsensä tulevaisuudessa tulevan. Toiminnallinen pätevyys tarkoittaa sitä, että yksilö voi toiminnallisilla suorituksillaan toteuttaa toiminnallista identiteettiään. Toiminnallisen mukautumisen toteutumisen kannalta olennaista on toiminnallisen identiteetin ja pätevyyden välinen tasapaino suhteessa ihmisen toimintaympäristöihin. (Kielhofner 2008, 106–107, 15, 45.) Kielhofner’n (2008, 37) mukaan subjektiiviseen suorituskkyyn liittyy läheisesti myös toiminnallisen pystyvyyden tunne. Ellei ihmisellä ole riittävää pystyvyyden tunnetta, tämä voi rajoittaa toimintakykyä jopa enemmän kuin toimintakyvyn aleneman taustalla oleva syy. Tällöin voi muodostua negatiivisten kokemusten kierre (mts. 37).

Kun ihmisen toiminnallinen osallistuminen on esimerkiksi tottumuksen tai toimintaan motivoitumisen kautta vakiintunut tietyllä tavalla, on osallistumisella taipumus jatkaa

samankaltaisena. Silti myös toiminnallista muutosta on mahdollista tapahtua, mikä onkin välttämätön ihmisen fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen kehittymisen edellytys. (Kielhofner 2008, 28.) Mm. Schell, Gillen ja Scaffa (2014, 6) kertovat Hammell'n (2009) todenneen, että ihmisen toiminta voi vaikuttaa myös kielteisesti johtaen esimerkiksi sosiaalisiin ongelmatilanteisiin tai vaikuttaa yksilöön ja tämän ympäristöön epäsuotuisasti, riskialttiisti tai tuhoisasti. Toiminnalliset muutokset voivat Polatajko'n ym. (2007, 56) mukaan tapahtua ihmisen omasta aloitteesta, olla seurausta erilaisista elämäntapahtumista tai liittyä luonnolliseen kehityskulkuun. Mm. Kielhofner (2008) toteaa, että toiminnallista muutosta ja kehitystä tapahtuu elämänsä aikana usealla eri tavalla ja eri vaiheissa. Pysyvän muutoksen elementteihin sisältyvät toteutusjärjestyksessä kolme eri vaihetta: tutkimisen vaihe, pätevyden tavoittamisen vaihe ja muutoksen saavuttamisen vaihe. Ensimmäiseen tutkimisen vaiheeseen sisältyvät uusiin toimintamalleihin tutustuminen sekä arviointi siitä, mitä mahdollisuuksia kyseisellä toiminnalla voisi suhteessa omaan elämään olla. Tässä vaiheessa ympäristöllä on kriittinen merkitys uuden toiminnan omaksumisessa erityisesti ihmisen ollessa epävarma toiminnasta. Pätevyden tunteen tavoittamisen vaiheessa toiminnan vakiinnuttaminen mahdollistuu, kun ihminen saavuttaa yhä voimakkaamman pätevyden tunteen kehityksen kautta. Muutoksen saavuttamisen vaiheessa ihminen omaa riittävät taidot ja tottumuksen yhdistääkseen uuden toiminnallisen osallistumisen alueen osaksi toiminnallista identiteettiään. Toiminnallisen identiteetin mukautuessa ihanteellisella tavalla myös toiminnallinen pätevyys ja eheys säilyvät. Toiminnallisen muutoksen toteutuminen edellyttää henkilön olevan valmis muutokselle. Erityisesti traumaattisissa tai tavanomaisesta kehityskulusta poikkeavissa elämäntilanteissa muutosvalmius saattaa toteutua erilaisten tapahtuman käsittelyyn liittyvien, voimakkaidenkin tunteiden kuohunnan kautta. Muutosprosessi ei myöskään välttämättä etene järjestyksessä ja siinä voidaan ottaa askeleita edestakaisin. Jokainen muutosprosessi on jokaisella ihmisellä ja eri elämänvaiheissa ainutlaatuinen erilaisine tapahtumineen, ajatuksineen ja tunteineen. Toimintaympäristön tulisi tukea ihmisen kehittymisen kannalta myönteistä toiminnallista muutosta ja mahdollistaa uudenlaisen toiminnan toteuttaminen ja vahvistaminen. (Mts. 127–128.)

4.2 Toimintaympäristö

Eri ympäristöillä on merkittävä vaikutus niissä tyypillisesti suoritettaviin toimintoihin, toiminnan suorittamistapaan ja suorittamisolosuhteisiin. Toimintaympäristöä voidaan määritellä useiden ulottuvuuksien kautta. Ekonomiset ja poliittiset tekijät vaikuttavat taustalla epäsuorasti mutta laajasti ihmisten toimintaan. Kulttuurilla arvoineen, normeineen ja käsityksineen on puolestaan erityinen vaikutus fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Inhimilliselle toiminnalle on olennaista erilaisissa ryhmissä toimiminen, jotka vaikuttavat niissä suoritettaviin toimintoihin. Yksilökohtaiset ominaisuudet kuten arvot, tottumukset ja mielenkiinnon kohteet heijastelevat kulttuuria. Esimerkkejä fyysisen ja sosiaalisen ympäristön ulottuvuuksista ovat käytettävät tilat ja välineet, toiminnan vaatimukset ja yhteisössä vallitseva asenneympäristö. Yleisten edellytysten kautta ympäristö vaikuttaa myös toimintaan motivoitumiseen sekä olemassa olevan toimintakyvyn puitteissa ilmeneviin mahdollisuuksiin ja haasteisiin. Luonnollinen ympäristö olosuhteineen (esimerkiksi sää) ja ihmisten aikaansaamat ympäristöt voivat sekä luoda erilaisia toimintamahdollisuuksia että asettaa rajoitteita. Mitä ympäristö ominaisuuksineen käytännössä merkitsee ihmiselle ja hänen toimintaan osallistumiselleen, muodostuu yksilön henkilökohtaisten piirteiden ja ympäristön ominaisuuksien yhteisvaikutuksesta. Fyysisillä esineillä voi olla sekä konkreettisia että symbolisia (kuten tunnearvo) huomattavia merkityksiä ja vaikutuksia toimintojen suorittamiseen. Ihmisten omistamat esineet myös heijastavat esimerkiksi mielenkiinnonkohteita. (Kielhofner 12, 21, 86–92, 96–98.)

Kokemus ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista ja rajoituksista riippuu erilaisista yksilötekijöistä kuten arvoista, mielenkiinnon kohteista, rooleista ja suorituskyvystä. Erityisesti toimintakyvyn haasteita omaavan ihmisen toiminnalliseen osallistumiseen ympäristön ominaisuuksilla voi olla huomattavia vaikutuksia. Vaikutukset vaihtelevat sen mukaan ovatko toimintakyvyn haasteet psyykkisiä, fyysisiä, motorisia vai sensorisia. Ilmeisimpiä ympäristön haasteita toiminnalle ovat konkreettiset tekijät (kuten kynnykset tai vaikeasti ympäristöstä erottuva kulkureitti), mutta myös esimerkiksi lait ja säädökset tai asenneilmapiiri voivat yhtä lailla haitata toiminnallista osallistumista. Ympäristön muokkauksella, kuten välineillä käytön ohjauksineen sekä itse toiminnan

suorittamiseen liittyvällä ohjauksella, voidaan toisaalta parhaimmillaan myös edistää suoriutumista. (Kielhofner 12, 21, 86–92.) Poliittiset ja ekonomiset tekijät vaikuttavat taustalla esimerkiksi kuntoutuspalveluiden saatavuuteen ja toimintaympäristöjen muokkaamiseen (Stone 2005, mts. 2008, 97 mukaan). Poliittisella ja ekonomisella toimintaympäristöön vaikuttavalla päätöksenteolla voidaan siis parhaimmillaan edistää esteettömyyttä ja vaikuttaa myös hyväksyvän kulttuurin muodostumiseen.

Toimintaympäristön käsitettä on määritelty myös ICF-luokituksessa (International Classification of Functioning, Disability and Health). ICF-luokitus on WHO:n (World Health Organization) eli Maailman Terveysjärjestön toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen standardi. Luokituksen avulla voidaan tarkastella kansainvälisesti ja moniammatillisesti yhdenmukaisilla termeillä ihmisen kokonaisvaltaisia toimintaedellytyksiä ja niitä muuttavia toimintarajoitteita sekä huomioida laajasti myös ihmisen toimintaan vaikuttavat kontekstit. ICF-luokituksen mukaan ympäristötekijöihin lukeutuvat esimerkiksi luonnollinen ympäristö ja ihmisen tekemät ympäristömuutokset (pääluokka 2), asenteet (pääluokka 4) sekä palvelut, hallinto ja politiikat (pääluokka 5). Luonnolliseen ympäristöön sisältyy esimerkiksi luonnon maantieto (e210) maanmuotoineen (e2100) sekä vesistöineen (e2101) ja ilmasto (e225) erilullottuvuuksineen. Ilmasto muodostuu lämpötilasta (e2250), kosteudesta (e2251), ilmanpaineesta (e2252), sademäärästä (e2253), tuulesta (e2254) ja vuodenaikojen vaihtelusta (e2255). (ICF 2004, 30, 180–182.)

4.3 Iktyocare Green Care-toimintana toimintaterapian näkökulmasta

Tässä alaluvussa pohditaan iktyocaren keskeisiä käsitteitä merkityksineen. Iktyocare on kalastuksen ja veden avulla tapahtuvaa virkistäytymistä, voimaantumista ja motiivointia toimintakyvyn ylläpitoon. Iktyocare-sana juontuu suomenkielen iktyo-termistä ja carella tarkoitetaan iktyocaren yhteydessä kalastuksen käyttöä hoivatarkoituksessa. (Happonen 2015). Sanan iktyo juuret ovat kreikkalaisessa kalaa tarkoittavassa sanassa ikhthys (vrt. iktyologia=kalatiede) (iktyologia). Voimaantuminen, virkistäytyminen ja motivoituminen toimintakyvyn ylläpitoon voidaan puolestaan määritellä lähestymistavasta riippuen usealla eri tavalla.

Joidenkin tutkimusten mukaan voimaantumisen käsite on erilainen eri kulttuureissa, sillä tehtävien valintojen ja niistä seuraavan hallinnan määritelmät muodostuvat sosiaalisesti ja kulttuurisesti (Brunt, Lindsey & Hopkinson 1997; Mok 2001, Kirsh 2007, 71 mukaan). MOHO:n (Kielhofner 2008, 15) näkökulmasta yksilön tekemät valinnat ilmentävät tahdon, tottumuksen ja mielenkiinnon kohteiden moniulotteista prosessia. Toiminnallisen pätevyyden tunne muodostuu oman elämän hallinnan tunteesta ihmisen pystyessä tekemään vaikuttavia ja toiminnallista identiteettiään tukevia valintoja ja toimintoja. Toiminnallisen identiteetin mukaisia toimintoja ovat toiminnot, joita henkilö haluaa tehdä tai joita hänen täytyy tehdä toimiakseen mielenkiinnon kohteidensa, arvojensa tai sisäistämiensä roolien mukaisesti. Ihmiset ovat taipuvaisia nauttimaan onnistuneista suorituksistaan sitä enemmän, mitä enemmän he arvostavat kyseistä toimintaa. (Mts. 35, 38, 106–107.) Empowerment (vapaasti suomennettuna valtaistuminen) voidaan nähdä rinnakkaisterminä voimaantumiselle. Sempik'n ym. (2010, 102) mukaan yksilöllisesti koettu itsenäinen hallinnan tunne ja hyvinvoinnin kokemus sisältyvät valtaistumiseen. Voimaannuttavan kokemuksen taustalla voidaan siten ajatella olevan omien valintojen mukaiseen mielenkiintoiseen ja motivoivaan toimintaan osallistuminen sekä onnistumisen kokemusten saavuttaminen toiminnasta. Voimaantuminen voidaan rinnastaa näiden lähtökohtien perusteella toiminnallisen identiteetin mukaiseen, merkitykselliseksi koettuun, voimakkaita myönteisiä tunteita aikaansaavaan toimintaan osallistumiseksi.

Virkistäytymisen synonyymi on rentoutuminen (Virkistäytyminen). ICF-määritelmän mukaan suorituksiin ja osallistumiseen sisältyy yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä (pääluokka 9). Sen alaluokkiin kuuluu virkistäytyminen ja vapaa-aika (d920), jonka sisällöksi määritellään osallistuminen virkistys-, leikki- tai muunlaiseen vapaa-ajantoimintaan. Yksityiskohtaisempia alaluokkia ovat esimerkiksi harrastukset (d9204). (ICF 2004, 165–166.) Toimintaterapianimikkeistön mukaan toimintoja ja toimintakokonaisuuksia voidaan jaotella seuraavalla tavalla: itsestä huolehtiminen, asioimisen ja kotielämän toiminnot, koulunkäynti ja opiskelu, työssäkäynti, yhteiskunnallinen osallistuminen, vapaa-ajan viettäminen, leikki ja lepo. Nimikkeistön mukaan vapaa-ajan viettämiseen sisältyy toimintoja, joiden tarkoituksena on yksilön voimavarojen lisääminen ja jotka perustuvat yksilön omaan kiinnostukseen ja vapaaehtoisuu-

teen. (Toimintaterapianimikkeistö 2003, 1-3.) Näistä teoreettisista näkökulmista mu-
kaillen lähtökohtana virkistäytymiselle voidaan siten nähdä vapaa-ajan toiminta,
jonka suorittamisesta nautitaan ja jota tehdään toiminnan itsensä vuoksi. Virkistäviä,
voimavaroja lisääviä kokemuksia voivat siten olla toiminnot, joiden avulla katkaista
tuottavaan toimintaan (esimerkiksi koulu, työ) liittyvä arkirytmii. Kielhofner (2008, 43)
toteaa, että toiminnasta nauttimista tapahtuu kuitenkin usealla eri tasolla. Tyytyväi-
syyden tunteen voi saavuttaa esimerkiksi omien mielenkiinnon kohteiden mukaisesta
haastavasta harrastustoiminnasta, mutta toisaalta myös esimerkiksi arkirutiineiden
suorittamisesta. (Mts. 43.) Virkistäytymisen taustalla voidaan edellä esitellyistä lähtö-
kohdista ajatella olevan viihtyminen ja rentoutuminen toimintaa suoritettaessa ja
pääosin toiminnan erottuminen arkeen liittyvistä velvollisuuksista.

Motivoituminen toimintakyvyn ylläpitoon voi sisältää monenlaisia eri ulottuvuuksia.
ICF-luokituksen mukaan suorituksiin ja osallistumiseen sisältyy itsestä huolehtiminen
(pääluokka 5). Itsestä huolehtimisen alaluokkiin kuuluu mm. omasta terveydestä
huolehtiminen (d570) sekä päivittäistoimien osa-alueet kuten esimerkiksi peseytymi-
nen, kehon osien hoitaminen ja pukeutuminen. Omasta terveydestä huolehtimisen
luokkaan kuuluu fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä huolehtiminen hyvinvointia
ylläpitävällä tavalla (riittävän ravitsemuksen varmistaminen ja fyysisen kunnon ylläpi-
ttäminen riittävän fyysisen aktiivisuuden avulla) ja fyysisen mukavuuden ylläpitämi-
nen (esimerkiksi kehon hyvästä asennosta huolehtiminen). (ICF 2004, 150.) Toiminta-
terapian ytimessä ovat toiminnan mahdollisuudet ja yhteys hyvinvointiin (Occupati-
onal Therapy Practice Framework: Domain & Process 2014, 1). Toimintaterapian nä-
kökulmasta toimintaan motivoituminen liittyy läheisesti ihmisen perustarpeeseen
toimia. Tämän lähtökohdan perusteella tärkeäksi koettuun toimintaan osallistumi-
sesta seuraa hyvinvointia, mikä voi parhaimmillaan johtaa itsestä huolehtimisen mer-
kityksen kasvamiseen, jotta toimintakyky säilyisi tai paranisi ja tärkeään toimintaan
osallistuminen olisi mahdollista myös tulevaisuudessa.

5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyöprosessi sai alkunsa opinnäytetyön tekijän mielenkiinnosta Green Care-menetelmiä ja niiden hyödyntämismahdollisuuksia kohtaan. Erityistä mielenkiintoa herätti harvemmin Green Care-menetelmänä tutkitun kalastuksen mahdollistaminen erityisiä tarpeita omaaville henkilöille ja kalastuksen mahdollisuudet toimintaterapiassa. Opinnäytetyöprosessi alkoi yhteydenotolla Kalatalouden Keskusliittoon, josta ohjattiin ottamaan yhteyttä erityisryhmien vesistöohjaajakoulutushankkeen projekti-päällikköön Juha Happoseen. Ensimmäinen yhteistyöpalaveri Happosen kanssa pidettiin marraskuussa 2015. Alkuvuoden 2016 aikana opinnäytetyöprosessi jatkui opinnäytetyösuunnitelman tarkentamisen muodossa, johon sisältyi iktyocare tapahtumaan tutustuminen paikan päällä. Toimeksiantajataholla oli alustavia toiveita ja ideoita opinnäytetyön tutkimuskysymyksille ja alustava suunnitelma opinnäytetyön kohderyhmästä. Prosessin aikana toimeksianto tarkentui toimeksiantajatahon aloitteesta siten, että opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset käytännön toteutukseen olivat opinnäytetyön tekijän harkittavissa. Aineistonkeruutapahtumat olivat iktyocare-opiskelijoiden osana koulutusta järjestämiä tapahtumia, jotka toteutuivat vuoden 2016 touko- ja elokuussa Mänttä-Vilppulan seudulla. Aineiston analysointi ja raportin kirjoittaminen toteutuivat syksyn 2016 ja alkuvuoden 2017 aikana.

5.1 Opinnäytetyön menetelmä

Opinnäytetyön tutkimustyyppiksi valittiin laadullinen (kvalitatiivinen) tutkimus, koska kartoitettava ilmiö on tutkimuksen kohteena melko uusi ja tavoitteena oli kuvata sitä mahdollisimman monipuolisesti. Laadullisella tutkimuksella pyritään ymmärtämään hankittua tietoa kokonaisvaltaisesti ja tutkimuksen aineisto on lähtöisin todellisista tilanteista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160). Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää vastaajien kokemuksia monipuolisesti, joten opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa muodostettiin aineistonkeruurungot sekä haastattelua (subjektiivinen näkökulma) että havainnointia (objektiivinen näkökulma) varten. Opinnäytetyöprosessin aikana huomattiin, ettei havainnointiaineisto tuonut suhteessa tutkimuskysymyksiin merkittävää lisätietoa ollessaan hyvin samansuuntaista haastatteluaineiston kanssa,

joten havainnointiaineisto päädyttiin jättämään kokonaan analysoimatta. Siten opinnäytetyö toteutettiin laadullisena haastattelututkimuksena. Opinnäytetyöprosessin kannalta havainnointiosuus mahdollisti kuitenkin alustavan tutustumisen ja vuorovaikutussuhteen muodostamisen haastateltavaan ennen puhelimitse suoritettavaa jälkihaastattelua. Siten havainnointiosio oli sen analysoimatta jäämisestä huolimatta keskeinen osa prosessia.

5.2 Aineistonkeruun toteutuminen

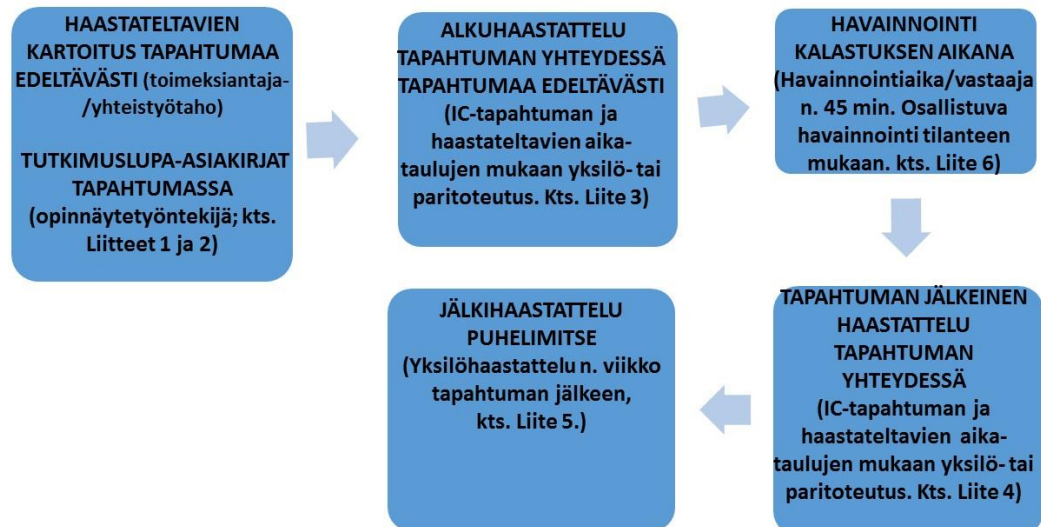
Aineisto kerättiin seitsemän 13–69 vuotiaan henkilön haastatteluista (ks. Taulukko 1). Haastatelluista henkilöistä osa asui täysin itsenäisesti, osa henkilökohtaisen avun ja/tai kotihoidon tarjoamien palveluiden turvin ja osa erilaisista syistä eritasoisen tuen tarjoavissa asumispalvelu- ja hoitoyksiköissä. Osa haastateltavista liikkui pyörätuolilla. Iktyocare (IC)-tapatumissa A ja C kalastusmenetelminä olivat onginta rannalla ja vetouistelu veneessä ja tapahtumassa B kalastusmenetelminä olivat veneestä käsin toteutetut kaksi jiggi-kalastusmenetelmää. Toimeksiantajataholla oli suunnitelman mukaisesti päävastuu opinnäytetyöhön osallistuvien henkilöiden kartoituksesta ennen tapahtumia. Opinnäytetyöntekijä keräsi tapahtumassa tutkimuslupa-asiakirjat erikseen ala- ja täysi-ikäisiltä henkilöiltä (Liitteet 1 ja 2). Iktyocaretapahtuma C:hen haastateltavat valikoituivat yksiköstä vastaavan ohjaajan suosituksen perusteella. Aineistonkeruu toteutettiin tapahtumien välillä yhteneväisesti suhteessa tapahtumapäivien kulkuun (ks. Kuvio 2).

Alkuhaastattelut toteutettiin iktyocaretapahtuman suunniteltujen aikataulujen mukaan vaihtelevasti joko yksilöhaastatteluna tai parihaastatteluna sen mukaan, saapuivatko vastaajat tapahtumapaikalle yhtä aikaa vai erikseen. Tapahtuma A:ssa kahden henkilön alkuhaastattelut ja havainnoinnit pystyttiin alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen toteuttamaan heti tapahtuman alussa peräkkäin, jolloin ilmeni mahdollisuus kerätä aineistoa vielä yhdeltä henkilöltä. Kyseistä vastaajaa haastateltiin poikkeuksellisesti ensimmäisen kerran vasta tapahtuman alettua, jolloin kuitenkin

kartoitettiin myös ennakkohaastatteluun kuuluvia teemoja. Tapahtuman B aineistonkeruuryhmän muodostaneen pariskunnan osalta aineistonkeruu toteutettiin yhteishaastatteluina, kuitenkin haastatellen erikseen molempia.

Taulukko 1. Taulukko vastaajista.

Tapahtumakuvaus	Ikä	Nainen/Tyttö	Mies/Poika	Lisätietoja
A: Avoin ryhmätapahtuma, useita kymmeniä kävijöitä	55		x	Saapui yksin
	18		x	Saapui vanhemman kanssa
	64		x	Saapui lasten ja lastenlasten kanssa
B: Yksityistapahtuma	69	x		Osallistujina pariskunta
	65		x	
C: Sosiaali- ja terveysalan yksikön tapahtuma	13	x		Tapahtumassa mukana yksikön ohjaajia ja muita asiakkaita
	17		x	



Kuvio 2. Aineistonkeruun toteutus suhteessa IC-tapahtumiin.

5.3 Aineistonkeruumenetelmät

Opinnäytetyön tutkimuskysymysten kannalta aineistonkeruumenetelmän keskeisimpiä vaatimuksia olivat sovellettavuus erilaisille vastaajille kuitenkin siten, että aineistonkeruurunko säilyisi samana vastaajasta toiseen aineiston luotettavuutta varmistuen. Hirsjärven ym. (2007) mukaan haastattelu aineistonkeruumenetelmänä tarjoaa monia etuja, kuten aineiston täydentämismahdollisuuden aineistoa kerätessä ja haastateltavan yksilöllisen huomioon. Haastattelumenetelmän suurimmaksi hyödyksi katsotaankin yleensä joustavuus, sillä haastattelussa on mahdollista esimerkiksi vaihtaa kysymysjärjestystä, tarkentaa tai syventää saatuja vastauksia sekä yleensäkin myötäillä vastaajaa ja tilannetta yksilöllisesti. (Mts. 199–200.) Opinnäytetyössä aineisto kerättiin ihmisten kokemusten ymmärtämistä koskeviin tutkimuskysymyksiin soveltuvalla puolistrukturoidulla haastattelumenetelmällä. Sarajärven ja Tuomen (2009, 75) mukaan Hirsjärvi ja Hurme (2001, 48) ovat kuvanneet puolistrukturoidun haastattelun eli teemahaastattelun käsittelevän etukäteen valittuja teemoja ja niihin liittyviä tarkennuksia korostaen esimerkiksi ihmisten tulkintoja ja merkityksiä, joita he ovat asioille antaneet (mts. 75).

Haastattelu- ja havainnointirungot sekä paperimuistiinpanojen tekeminen mahdollistivat joustavan aineistonkeruun ilman digitaalisia tallennusvälineitä. Menetelmän etuna on luonnollinen läsnäolo ilman nauhureita tai kameroita. Syvällisempää tietoa tavoittelevan jälkihaastattelun muodoksi valittiin yksilöhaastattelu sen vuoksi, että haastattelut haluttiin toteuttaa yksilöllisesti vastaajaa kuullen. Kaikki haastattelut aloitettiin vapaamuotoisella keskustelulla iktyocaretapahtumaan liittyen ja aineistoa tarkennettiin tarvittaessa kysymyksien avulla. Haastateltavien esille tuomia ajatuksia ja kokemuksia pyrittiin selvittämään perusteellisesti pyytämällä haastateltavia tarkentamaan ja avaamaan ajatuksiaan kysymysten kuten ”miksi” ja ”miten” avulla.

Aineiston koko on laadullisissa tutkimuksissa pääsääntöisesti pienempi kuin määrällisissä tutkimuksissa, eikä yhtä ja oikeaa määritelmää aineiston riittävälle koolle ole. Laadullisessa tutkimuksessa on tavoitteena ymmärtää toimintaa tulkinnan kautta tilastollisten yleistysten sijasta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85.) Aineisto voi koostua

myös jopa vain yhdestä haastateltavasta (Hirsjärvi ym. 2007, 176). Tutkimuskysymyksien kannalta eri tapahtumiin osallistuneiden seitsemän henkilön haastattelut muodostavat aineiston, josta voidaan tehdä päätelmiä ja havaita yhdenmukaisuuksia sekä eroja.

Subjekttiivisen kertaluontoisen kokemuksen kartoittamiseen ei ole kattavaa ja luotettavaustestattua arviointimenetelmää. Etukäteishaastattelupohjan (Liite 3), välittömästi tapahtuman jälkeen toteutettavan haastattelupohjan (Liite 4) ja puhelimitse toteutettavan jälkihaastattelupohjan (Liite 5) suunnittelussa hyödynnettiin MOHO: on pohjautuvaa teoreettista päättelyä. Tapahtumaa edeltävä ja tapahtuman jälkeiset haastattelut yhdistävä menetelmä valittiin, jotta pystyttiin kartoittamaan ennako-odotuksia ja välittömästi muodostuneita kokemuksia eritellymmin. Iktyocaretapahtumissa oli suunnitellut aikataulut, ja myös tapahtumaan osallistujilla saattoi olla esimerkiksi muita kiireitä tapahtuman jälkeen. Kiireettömän haastattelutilanteen luomiseksi jälkihaastattelu päädyttiin toteuttamaan noin viikko tapahtuman jälkeen ajankohtana, johon haastateltava sai itse vaikuttaa. Jälkikäteen toteutettavan haastattelun avulla pystyttiin kartoittamaan tapahtuman mahdollisesti koettuja vaikutuksia arkeen. Puhelimitse toteutettava jälkihaastattelu oli luonteva toteuttaa, koska haastateltavaan oli jo tutustuttu tapahtumassa. Välittömästi tapahtuman jälkeisiä kokemuksia pystyttiin myös vertaamaan jälkihaastattelussa ilmaistuihin kokemuksiin tuloksia verraten. Kukin alkuhaastatteluista kesti n. 5-10 minuuttia/haastateltava, jälkihaastattelut n. 5 minuuttia/haastateltava ja puhelimitse toteutettavat jälkihaastattelut n. 20–35 minuuttia. Eroavaisuudet jälkihaastatteluiden kestoissa johtuivat siitä, että jo osallistuvaan havainnointiin ja tapahtumaan yleensä liittyi tilanteesta riippuen vaihtelevasti haastatteluteemojen läpikäyntiä luontevan keskustelun myötä. Taulukoissa 2, 3 ja 4 on havainnollistettu haastattelurunkojen teoriaperustaa.

Taulukko 2. Aineistonkeruumenetelmien teoriaperusta: Tutkimuskysymys 1.

Haastattelurungon osio	Teoriaperusta
*Kalastustoiminnan tuttuuden kartoittaminen tapahtumaa edeltävästi, kalastustoiminnan merkityksellisyyden kartoittaminen (Liite 3: osio 3)	Kokemukset vaikuttavat esimerkiksi mielenkiinnon kohteiden muodostumiseen ja siihen, kuinka mielekkääksi toiminta koetaan. Arvot vaikuttavat esimerkiksi siihen, millaiset toiminnot koetaan tärkeimpinä yli muiden. (Kielhofner 2008, 34, 39, 44, 46). Siten kalastukseen liittyvien arvojen, mielenkiinnonkohteiden ja aikaisemman kokemuserustan selvittäminen on edellytys, jotta voidaan pyrkiä kuvaamaan kokemuksia yksilöllisesti.

Taulukko 3. Aineistonkeruumenetelmien teoriaperusta: Tutkimuskysymys 2.

Haastattelurungon osio	Teoriaperusta
*Ajatusten, odotusten ja mielialan kartoittaminen tapahtumaa edeltävästi sekä tapahtuman jälkeen (Liite 3: osiot 1, 2, 4 ja Liite 4: osiot 1, 2 ja 3) *Iktyocarekokemuksessa merkityksellisintä (Liite 4: osio 4) *Mahdolliset negatiiviset kokemukset (Liite 4: osio 5)	Toimintamahdollisuuksien ennakointi, valinta ja toiminnasta muodostuvat kokemukset tulkintoineen ovat osa tahdon prosessia (Kielhofner 2008, 14–15, 46–47). Tahdon prosessin ymmärtäminen on tärkeää, kun pyritään selvittämään yksilöllisiä kokemuksia. Etukäteishaastattelussa käsiteltiin yksilöllisiä mielenkiinnonkohteita ja ennako-odotuksia. Jälkihaastattelussa kartoitettiin odotusten toteutumista ja tapahtumaan liittyviä kokemuksia tulkintoineen. Ennen ja jälkeen haastatteluilla pystyttiin keräämään vertailukelpoista tietoa lisäksi esimerkiksi mielialasta.
*Iktyocare tapahtumaan osallistuminen uudelleen tilaisuuden tullen (Liite 4: osio 9)	Ihmisen tekemät valinnat ja toimintoihin sitoutuminen heijastavat tahdon prosessia (Kielhofner 2008, 14–15, 46–47). Yksilökohtaista kertaluontoista kokemusta voidaan ymmärtää laajemmin, kun kartoitetaan myös kuinka ihminen kokisi suhtautuvansa vastaavaan toimintamahdollisuuteen tulevaisuudessa.
*Iktyocarekokemuksen koettut vaikutukset arkeen (Liite 5: osio 1)	Ihmisen ollessa kiinnostunut toiminnasta hän yleensä koee nautintoa toimintaa suorittaessaan. Kokemukseen liittyvien merkitysten tulkinta on osa tahdon prosessia. (Kielhofner 2008, 14, 42–44.) Siten kokemuksen koettujen vaikutusten kartoittaminen on osa kokemuksen tulkintaa.
*Iktyocarekokemuksen eroaminen arkirytmistä (Liite 4: osio 7)	Toimintaterapianimikkeistön mukaan vapaa-ajan viettämisen toimintakokonaisuuteen sisältyy vapaaehtoisuuteen ja ihmisen omaan kiinnostukseen perustuvia toimintoja, joiden tarkoituksena on voimavarojen lisääminen. (Toimintaterapianimikkeistö 2003, 1–3). MOHO:n mukaan tavat ja roolit muodostavat tottumuksen, joka vaikuttaa elämämme järjestäytymiseen fyysisesti, ajallisesti sekä sosiaalisesti (Kielhofner 2008, 55, 61). Siten iktyocarekokemuksen tarkastelu suhteessa vapaa-ajan toimintakokonaisuuden määritelmään tarjoaa lisätietoa kokemuksesta.

Taulukko 4. Aineistonkeruumenetelmien teoriaperusta: Tutkimuskysymys 3.

Haastattelurungon osio	Teoriaperusta
<p>*Iktyocaretapahtuman sosiaaliseen ympäristöön sisältyvät merkitykset (Liite 4: osio 6)</p> <p>*Kalastusympäristöjen luonnolliseen ja rakennettuun ympäristöön sisältyvät merkitykset (Liite 4: osio 8)</p>	<p>Ympäristötekijät vaikuttavat inhimilliseen toimintaan mm. motivoitumisen ja toimintaa rajoittavien tai mahdollistavien olosuhteiden kautta (Kielhofner 12, 21, 86–92, 96–98). Ympäristötekijöiden vaikutus toimintaan on merkittävä, joten ympäristötekijöihin liittyvien merkitysten kartoittaminen oli olennaista kokemuksen ymmärtämiseksi.</p>

Hirsjärven ym. (2007) mukaan havainnoinnin etuna on monipuolisen aineiston saavuttaminen luonnollisessa ympäristössä. Havainnoinnin lajeja on useita. Systemaattisessa haastattelussa havainnointi on järjestelmällistä ja jäsenneltyä havainnoijan ollessa ulkopuolinen, ja osallistuvassa havainnoinnissa tilanne vaikuttaa havainnoinnin muotoutumiseen ja havainnoija voi osallistua toimintaan. Todellisuudessa jako ei ole näin tiukka, ja yleensä esiintyy paljon systemaattisen ja osallistuvan havainnoinnin välimuotoja. (Mts. 208–2010.) Opinnäytetyössä käytettiin näiden välimuotoa, sillä havainnoitavat asiat oli suunniteltu teoriaperustaisesti teemoittain etukäteen jättäen kuitenkin tilaa vapaalle havainnoinnille sekä osallistumiselle joustavasti tilanteen mukaan. Tilanteen mukaan osallistuva havainnointi valikoitui menetelmäksi, jotta havainnointitilanne olisi mahdollisimman rento ja luonteva sisältäen alustavan vuorovaikutussuhteen muodostumisen. Havainnoinnit toteutettiin jakaen havainnointiaika tasaisesti havainnoitavien kesken (ks. Kuvio 2.) ja toteuttamalla havainnointi kunakin tapahtumapäivänä samalla menetelmällä kalastettaessa (onginta rannalla). Poikkeuksen tähän muodosti tapahtuma B (ks. Taulukko 1), jolloin molemmat kalastusmenetelmät toteutettiin veneestä käsin. Jälkihaastattelussa keskusteltiin kalastuksen aikana tehdyistä havainnoista ja niiden oikeellisuudesta osallistujan itsensä kanssa.

Havainnointiosio (Liite 6) koostui ulkoisten toimintaan motivoitumisen ja toiminnan merkityksellisyydestä kertovien merkkien havainnoimisesta. Havainnointiosion aineistonkeruun teemojen suunnittelussa hyödynnettiin opinnäytetyön viitekehys MOHO: on perustuvia arviointimenetelmiä MOHOST ja VQ (Liite 7). Inhimillisen toiminnan mallin seulonta-arviointi MOHOST on havainnoinnin käyttöön perustuva arviointimenetelmä. Se on sovellettu yhdysvaltalaisesta Model of Human Occupation Screening Tool (MOHOST) -arviointimenetelmästä. (Keponen 2008, 3). Suomennetun

menetelmäversion hyödyntäminen oli tutkimuksen luotettavuuden kannalta perusteltua, sillä sen kehitystyöhön on liittynyt kansainvälistä tutkimusta ja siihen on osallistunut useita tahoja. Volitional Questionnaire eli Tahdon havainnointimenetelmä on asiakkaan toimintaan motivoitumisen havainnointiin tarkoitettu arviointimenetelmä. Opinnäytetyössä hyödynnettiin Ritsilän vuonna 2001 suomentamaa versiota.

5.3.1 Pilottitutkimus

Jotta voitiin varmistua aineistonkeruumenetelmien käyttökelpoisuudesta ja luotettavuudesta, toteutettiin ennen aineistonkeruuta pilottitutkimus. Hirsjärven ja Hurmeen (2000) mukaan esihaastatteluiden avulla on tarkoitus testata esimerkiksi haastattelurunkoa, aihepiirien järjestystä ja kysymysten muotoilua. Esihaastateltavien vähintään 2-3 henkilöiden tulisi kuulua tutkimuksen perusjoukkoon, mutta ei varsinaiseen otokseen. Erityisen tärkeää esihaastattelu on, mitä vähemmän tutkijalla on kokemusta kohdejoukosta. (Mts. 72.)

Pilottitutkimus toteutettiin yhteistyössä Perusturvaliikelaitos Saarikan alueella sijaitsevan Einarintien asuntolan kanssa maaliskuussa 2016. Resurssien mukaisesti keskeisimmät kriteerit pilottitutkimukselle oli ulkona tapahtuva, luontoa hyödyntävä toiminta. Toimintana oli kuvasuunnistus lähiympäristössä. Asumisyksikön vastaavan ohjaajan osoittamia mahdollisia osallistujia oli pilottitutkimuksen suunnitteluvaiheessa kolme. Opinnäytetyön tekijästä riippumattomien olosuhteiden myötä pilottitutkimuksen osallistui käytännössä yksi henkilö. Pilottitutkimus kuitenkin osoitti, että suunniteltujen aineistonkeruumenetelmien avulla pystyttiin selvittämään haastateltavan kokemuksia tavoitteenmukaisesti. Pilottitutkimuksen avulla havaittiin yksittäisiä tarpeita haastattelurungon täsmentämiselle koskien sanamuodon asettelua, kysymysten mukauttamista ja havainnointirungon yksittäisiä tarkennuksen tarpeita. Huomioiden perusteella tehtiin tarvittavia muutoksia.

5.4 Aineiston analysointi

Haastattelujen sisällöt kirjoitettiin haastattelutilanteissa etenemisjärjestyksessään ylös. Haastateltavan esille tuomat asiat kirjoitettiin ylös pelkistetyksi ja osittain myös sanatarkasti. Menetelmän avulla haastatteluaineisto oli analysointivaiheessa käytävissä kokonaisuudessaan. Käsinkirjoitettua haastattelumateriaalia kertyi yhteensä kolmetoista sivua. Monimuotoisia kokemuksia sisältävän aineiston analysointimenetelmänä käytettiin aineisto- ja teorialähtöisen sisällönanalyysin välimuotoa teoriasidonnaista analyysia. Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan sisällönanalyysimenetelmän tarkoitus on kuvata tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä muodossa. Teoriaohjauksessa sisällönanalyysissa aineisto ohjaa analyysia, mutta teoreettiset käsitteet on valmiiksi määritelty. Aluksi aineisto pelkistetään muotoon, joka sisältää ilmaistun asian mutta tutkimuksen kannalta epäolennaiset asiat on karsittu. Pelkistettyjä ilmauksia yhdistellään ja niistä muodostetaan alaluokkia, joista edelleen muodostetaan yläluokkia, joista varsinaista päättelyä tehdään. Analyysin kannalta olennaista on, missä vaiheessa analysointia teoria tulee mukaan. (Mts. 103, 109, 117.) Opinnäytetyössä analysointi aloitettiin käymällä muistiinpanot läpi, jolloin autenttisten ja osittain jo valmiiksi pelkistettyjen ilmaisujen pelkistämistä jatkettiin. Pelkistetyt ilmaisut järjestettiin tutkimuskysymyksittäin. Tämän jälkeen ilmaisuista muodostettiin alaluokkia, joista edelleen muodostettiin pääluokkia (ks. Taulukko 5). Analysointi toteutettiin pitkälti aineistolähtöisesti, sillä vasta johtopäätöksiä muodostettaessa pääluokkia tarkasteltiin suhteessa opinnäytetyön viitekehystaan.

Taulukko 5. Esimerkkitaulukko aineiston analysoinnista, tutkimuskysymys 1.

Autenttinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Pääluokka
<i>"Kun siinä rupeet sitä kalastusta aatteleen niin huomaat eron, se vie muualle päin ajatuksia."</i>	Kalastukseen keskittyminen vie ajatukset pois muista asioista	Arjesta ja arjen haasteista irtautuminen	Koettu hyvinvointivaikutus

6 Tulokset

Aineistosta oli tavoitteena saada vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin: Mistä kalastuksen yksilökohtainen merkityksellisyys muodostuu? Mitkä kokemukset ictyocaretapahtumassa koettiin toimintaan osallistuneen henkilön näkökulmasta merkityksellisimmiksi? Mitä toimintaympäristön ulottuvuudet merkitsevät kalastuskokemuksessa?

6.1 Mistä kalastuksen yksilökohtainen merkityksellisyys muodostuu?

Kalastuksen merkityksellisyyttä kartoittavaan tutkimuskysymykseen muodostui aineistosta kaksi pääluokkaa: koetut hyvinvointivaikutukset ja kalastuksen merkitykselliset toimintamahdollisuudet (ks. Taulukot 6 ja 7).

Taulukko 6. Tutkimuskysymys 1: Pääluokka Koetut hyvinvointivaikutukset

Pelkistetty ilmaisu haastatteluaineistossa	Alaluokka
*Kalastus ja siihen keskittyminen rentouttaa ja rauhoittaa	Rentoutuminen ja rauhoittuminen
*Kalastukseen keskittyminen vie ajatukset pois muista asioista *Saaliin saamisen jännitys ohjaa huomion hetkeen	Arjesta ja arjen haasteista irtautuminen
*Kalastuksen jälkeen jaksaa fyysisesti ja henkisesti paremmin *Kalastukseen liittyy monipuolista fyysistä aktiivisuutta	Hyvinvoinnin edistyminen

Yhteensä kuusi vastaajaa ilmaisivat, että kalastuksen avulla mahdollistuu voimavarojen keskittäminen mielekkääseen toimintaan. Kalastuksen avulla arkeen ja siihen mahdollisesti sisältyvät haasteet on mahdollista hetkeksi unohtaa.

”Jos menee huonosti arki katkeaa kalastuksen avulla.”

”Kun siinä rupeet sitä kalastusta aatteleen niin huomaat eron – se vie muualle päin ajatuksia.”

Hyvinvoinnin edistymisen alaluokkaan sisältyi ilmaisia yleisen jaksamisen kohenemisestä kalastuksen jälkeen. Koettujen hyvinvointivaikutusten lisäksi ilmaistiin useita kalastukseen sisältyviä toimintamahdollisuuksia, joilla koettiin olevan erityistä merkitystä, mukaan lukien yhdistys- ja järjestötyö sekä esteettömien kalastusmahdollisuuksien edistäminen kokemusasiantuntijana luennoimisen myötä. Kalastukseen kuvattiin liittyvän myös muita merkityksellisiä kokemuksia luonnollisen, sosiaalisen ja kulttuurisen ympäristön kautta. Näihin liittyvää aineistoa avataan tarkemmin kolmannen, toimintaympäristöä käsittelevän tutkimuskysymyksen yhteydessä.

Taulukko 7. Tutkimuskysymys 1: Pääluokka Kalastuksen merkitykselliset toimintamahdollisuudet

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
<ul style="list-style-type: none"> *Itse saalistettu kala maistuu paremmalta *Puhdas ruoka, jonka alkuperä tiedossa *Ei tarvitse varoa bakteereita *Kalaruoan maku *Itse kalastetun kalan ateriaksi valmistaminen terapeutista *Omalla toiminnalla hankittu ruokakala tuntuu erityiseltä *Eryteisesti suurempi ruokakalasaalis kruunaa kalastuskokemuksen 	Kalaruoan merkitys
<ul style="list-style-type: none"> *Kalastus ollut pitkäkestoinen harrastus lapsuudesta lähtien *Kalalle pääseminen tärkeää (tarvittaessa avun ja apuvälineiden turvin) *Toimintakyvyn ja terveydentilan muuttumisen myötä ensimmäisenä ajatus omista mahdollisuuksista jatkaa edelleen kalastusta *Kalastus tarjoaa runsaasti ajateltavaa ja elämänsisältöä *Kiinnostava harrastus uuden oppimisen mahdollisuuksineen *Kalastusvälineiden suunnittelu, hankinta ja huoltaminen *Yhdistys- ja järjestötoiminnan kautta kalastustapahtumien järjestäminen *Kokemusasiantuntijana tiedonjakaminen esteettömyydestä ja esteettömistä kalastusmahdollisuuksista 	Merkityksellinen elämänsisältö
<ul style="list-style-type: none"> *Kalastusmenetelmien ja -välineistön laaja valikoima *Kertyneen tietotaidon soveltaminen erilaisiin kalastusolosuhteisiin (esim. eri kalalajit, vuodenaika, sää, kellonaika, veden syvyys, kasvillisuus) 	Uuden oppimisen mahdollisuudet

Vastaajista kuusi kertoi, itse kalastetun kalan ruokailu on erittäin terapeutinen toimintakokonaisuus. Yksi vastaaja ilmaisi harvakseltaan nauttivansa myös kalastuksesta, mutta pitävänsä eniten kalaa sisältävän aterian ruokailusta. Kaikki vastaajat kertoivat kala-aterian, jonka kalastukseen on itse osallistunut, maistuvan paremmalta. Oman kalasaaliin ruoksi valmistamisen kuvattiin olevan erityisen terapeutti- nen kokemus, koska on itse oman toimintansa kautta saanut sen kalastettua. Alle 20-

vuotiaat haastateltavat toivat esille yli 55-vuotiaita vastaajia useammin ja tärkeämpänä tekijänä saaliin saamisen tai saamatta jäämisen merkityksen. Kaikki vastaajat kokivat kalasaaliin saamisen tärkeäksi osaksi toimintakokonaisuutta, mutta yksikään vastaajista ei kokenut sen olevan ainoa merkityksellinen asia kalastuksessa.

Kuuden kalastusta varhaisista lapsuusvuosista saakka harrastaneen vastaajan ilmaisuissa korostui kalastuksen keskeinen osa merkityksellistä elämää. Kalastuksen kuvattiin olleen keskeinen ja tärkeä harrastus lapsuudesta saakka. Kalastamaan pääseminen kuvattiin itselle hyvin tärkeäksi, ja osa vastaajista kuvasi sen toteutuvan tarvittavien avun ja apuvälineiden turvin. Yksi vastaaja kuvasi elämän varrella kokeneensa terveyttään vakavasti uhanneen sairastumisen, josta toivuttuaan hän kertoi ensimmäisen ajatuksensa liittyneen huoleen siitä, onko hänen mahdollista jatkaa edelleen kalastusta. Kalastuksen kuvattiin tarjoavan harrastuksen ja varsinaisen kalasaaliin lisäksi lukuisia muitakin myönteisiä mahdollisuuksia ja kokemuksia. Kalastusta harrastavat vastaajat ilmaisivat oman kalastusvälineistön täydentämisen sekä kalastukseen liittyvän tietotaidon kartuttamisen mahdollisuudet loputtomiksi ja hyvin antoisiksi osiksi toimintaa. Toimintakokonaisuuden kuvattiin muodostavan jatkumon, jonka parissa riittää monipuolisia toimintamahdollisuuksia.

”Siinä yhdistyy menneisyys, nykyhetki ja tulevaisuus.”

6.2 Mitkä tekijät iktyocareassa koettiin merkityksellisimmiksi?

Kokonaisuudessaan iktyocarekokemusten merkityksellisyyttä kartoittavaan tutkimuskysymykseen muodostui aineistosta viisi pääluokkaa (ks. Taulukko 8). Kaikki seitsemän vastaajaa kertoivat kokeneensa iktyocaretapahtuman kokonaisuudessaan hyvin myönteisesti ja tapahtuman koettiin edistäneen yleisesti jaksamista arkitoiminnoissa. Iktyocarekokemuksiin sisältyi paljolti samankaltaisia merkityksellisiä kokemuksia, kuin kalastukseenkin. Olennaisin lisämerkitys iktyocarekokemuksissa kalastukseen verrattuna liittyi siihen, että tapahtuman koettiin mahdollistavan erityisryhmien kalastusta. Kukin vastaajista ilmaisi useampia itselleen merkityksellisiä iktyocarekokemuksia. Merkityksellisimmiksi ilmaistut kokemukset ovat taulukossa lihavoituina.

Taulukko 8. Tutkimuskysymys 2: Iktyocarekokemuksen merkityksellisyys

Pelkistetty ilmaisu haastatteluaineistosta	Alaluokka	Pääluokka
<p>*Arjen katkeaminen saaliista riippumatta</p> <p>*Vaihtelua arkeen *Tapahtuma edisti jaksamista</p>	<p>Tapahtuman mahdollistama irtiotto arjesta</p> <p>Piristys arkeen</p>	<p>Arjen katkeaminen edistää jaksamista</p>
<p>*Kalastusveneeseen kyytiin pääseminen (kaksi kysystä ilmaisu)</p> <p>*Mukavia muistoja tapahtumasta *Maiseman vaikutukset/sen ikuistamisen tarve *Ei suurta eroa arkeen, mutta mukava kokemus</p> <p>*Ruokakelpoisen kalasaaliin saaminen</p> <p>* Uuden kalastustekniikan oppiminen(kaksi kysystä ilmaisu)</p> <p>*Uuteen kalastusmenetelmään tutustuminen</p> <p>*Kalastuskokemuksen kertyminen</p>	<p>Kokemuksellisuus</p> <p>Toimintakokonaisuus</p> <p>Uuden oppiminen</p> <p>Tietotaidon vahvistuminen</p>	<p>Kokemusten ja kalastukseen liittyvän tietotaidon karttuminen</p>
<p>*Julkiset, esteettömät kalastustapahtumat tärkeitä</p> <p>*Sujuvuus: wc- ja muut tilat, siirtymiset, avustajat jne. *Tapahtuma järjestetty selkeästi ja sujuvasti</p>	<p>Esteettömien kalastusmahdollisuuksien merkitys</p> <p>Esteettömyyden osatekijöiden toteutuminen</p>	<p>Kalastuksen mahdollistuminen</p>
<p>* Itselle läheisen henkilön tapaaminen sovittu tapahtuman yhteydessä</p> <p>*Tapahtuman sosiaalisuus *Uusiin ihmisiin tutustuminen *Tuttujen kavereiden näkeminen</p> <p>*Kokemusten kerryttäminen ja jakaminen toisten kanssa</p> <p>*IC-oppaan asiantunteva ja mukava persoona</p>	<p>Sosiaalinen vuorovaikutus merkityksellisessä kontekstissa</p> <p>Yhdessä kokeminen</p> <p>Ohjaajan persoonan ja ammattitaidon merkitys</p>	<p>Sosiaalisen kokemuksen merkitys</p>
<p>*Nuorempien sukupolvien läsnäolo ja heidän kalastuskokemustensa</p>	<p>Kalastuksen mahdollistuminen nuoremmille sukupolville</p>	<p>Kalastuskulttuurin siirtymisen merkitys</p>

Yksi haastateltava kuvasi iktyocaretapahtumassa merkityksellisimmäksi kokemukseksi arjen katkeamisen.

”Ainahan kalastusreissut kotiolot voittaa, nyt jaksaa taas.”

Kahden vastaajan mielestä kalastusveneeseen kyytiin pääseminen oli merkityksellisin kokemus tapahtumassa. Toinen heistä kuvasi veneilyn olleen merkityksellisin kokemusten tarjoaman vauhdin ja maisemien näkemisen vuoksi. Lisäksi hän koki veneilykokemuksen kiinnostavaksi siksi, että on kiinnostunut ammattilaistasoisesta kalastusvälineistöstä omasta kalastusharrastuksesta johtuen. Toinen heistä kuvasi kokeneensa veneilyssä vauhdin hurman lisäksi merkitykselliseksi sen, että veneen kyydissä mahdollistui rentoutuminen maisemia ja niiden vaihtumista katsellen. Kyseinen vastaaja kuvasi kauniiden maisemien katselun saaneen aikaan rentouttavan ja taiteellisen kokemuksen, joka sai ajatukset virtaamaan vapaasti. Hän ilmaisikin haastattelussa, että olisi toivonut voineensa ikuistaa valokuvaan veneestä näkemänsä maisemat veden heijastuksineen. Uuden oppiminen tuotiin myönteisenä kokemuksena esille viidessä haastattelussa. Kaksi vastaajista ilmaisi iktyocaretapahtuman merkityksellisimmäksi kokemukseksi uuden kalastustekniikan oppimisen, sillä tämä koettiin mielenkiintoiseksi ja sen koettiin tarjoavan uusia haasteita. Yksi vastaaja kertoi merkityksellisimmäksi kokemukseksi tärkeänä pitämänsä kalastuskokemuksen lisääntymisen. Yksi vastaaja kuvasi uuteen kalastusmenetelmään tutustumista mielenkiintoiseksi, vaikka hän kertoi että ei ole aiemmin ollut erityisen kiinnostunut kalastuksesta.

Esteettömän kalastustapahtuman sujuva kokonaisuus koettiin tarpeelliseksi ja tärkeäksi. Tapahtuman esteettömyyttä tukeviksi osatekijöiksi kuvattiin riittävä määrä koulutettua henkilökuntaa ja avustajia, oikeanlainen välineistö tarvittavine apuvälineineen, siirtymisten esteettömyys ja mukavuus sekä esteettömät wc- ja muut tilat. Sosiaaliset kokemukset ryhmämuotoisessa iktyocaretoiminnassa koettiin myönteisesti. Niiden ilmaistiin voimistavan kokemuksen mielekkyyttä entisestään yhdessä kokemisen ja kokemusten jakamisen kautta. Toiset osallistujat koettiin myönteisesti, olivat he haastateltavalle tuttuja tai eivät. Yksi vastaajista kuvasi mieleenpainuvimmaksi kokemukseksi pitkäaikaisen kalastuskaverin tapaamisen pitkästä ajasta usean vuoden

tauon jälkeen. He olivat sopineet tapaamisen iktyocaretapahtuman yhteyteen ja ympäristö sopi tapaamiseen loistavasti herättäen yhteisiä muistoja. Yli 55-vuotiaat vastaajat jotka osallistuivat iktyocaretapahtumaan, jossa oli mukana myös nuoria osallistujia, kokivat nuorten osallistumisen hyvin myönteisesti. He kokivat kalastuskokemuksen ja -opin siirtymisen uusille sukupolville myönteiseksi ja tärkeäksi kalastuksen koettujen myönteisten ominaisuuksien vuoksi.

”Juniori-ikäiset osallistujat plussaa, lapsille pitäisi olla tapahtumia sillä kaikilla ei ole mahdollisuuksia kiireisestä elämänrytmistä johtuen.”

”Lapsen ilo ja elämys sekä onnistumisen kokemukset antavat paljon myös itselle.”

Vastaajista viisi kuvasi iktyocaretapahtuman tarjonnan omasta arjesta eroavia toimintamahdollisuuksia. Tapahtumaan liittyneiden mielekkäiden kokemusten merkitykset ilmenivät samalla tavalla molemmissa jälkihaastatteluissa. Jokainen vastaajista kertoivat tilaisuuden tullen osallistuvansa tulevaisuudessa uudelleen vastaavanlaisen tapahtumaan. Kaksi vastaajista totesi, että välittömästi tapahtuman jälkeen he eivät kokisi tarvetta osallistua vastaavanlaiseen tapahtumaan uudestaan joko siksi, että omatoimisetkin kalastusmahdollisuudet ovat hyvät tai että hieman aikaa saisi tapahtumien välillä kulua. Yksi vastaajista mainitsi negatiiviseksi kokemukseksi sen, etteivät hänen odotuksensa kalasaaliista täyttyneet, mistä huolimatta myönteiseksi koettua kalastuskokemusta kuitenkin karttui. Vastaajista kaksi mainitsi ainoaksi negatiiviseksi kokemukseksi sen, ettei heillä ollut tietoa tapahtuman aikatauluista eivätkä he siten olleet osanneet varautua kahvilla ja eväillä tapahtumaa varten. Yksi vastaajista ilmaisi, että lämmin keli olisi houkuttanut uimaan tapahtuman aikana kalastuksen lomassa (uimamahdollisuutta ei kyseisellä rannalla tapahtumapäivänä ollut). Kuudella vastaajalla odotukset tapahtumapäivästä täyttyivät ja kolmella heistä ylittyivät. Mielialat tapahtuman jälkeen koettiin vähintään yhtä korkeiksi, kuin ennen tapahtumaa, ja kolmella vastaajista ne kohenivat. Mielialan kohenemiseen vastaajat kuvasivat liittyvän erilaisia tekijöitä, joita olivat odotusten ylittyminen, etukäteen koetun jännityksen lieventyminen ja yhdellä vastaajista myös kalasaaliin saaminen. Yksi vastaajista, jonka mieliala kartoituksen perusteella pysyi samana, täydensi mielialaa kuvaamalla, että ennen tapahtumaa hän oli hieman varautunut ja tapahtuman jälkeen puolestaan pettynyt mielekkään tapahtuman loppumisesta.

6.3 Toimintaympäristön ulottuvuudet kalastuskokemuksessa

Vastaajat kuvasivat useita kalastuskokemuksen merkityksellisyyteen liittyviä ympäristöulottuvuuksia sekä yleisesti että iktyocaretapahtumassa (ks. Taulukko 9). Jaksamisen ja hyvinvoinnin koettiin yleisesti edistyvän raittiissa ulkoilmassa tapahtuvan toiminnan myötä. Koettuja vaikutuksia olivat unensaannin edistyminen ja keskittymiskyvyn koheneminen arjessa, kuten koulutehtävissä. Luonnollisen ja sosiaalisen toimintaympäristön ominaisuuksien kuvattiin voimistavan kalastuskokemuksen merkityksellisyyttä. Vastaajista kuusi ilmaisi luontoympäristön luovan merkitykselliset puitteet kalastukselle ja lisäksi edistävän hyvinvointia rauhoittumisen ja rentoutumisen myötä. Yhden vastaajan kuvauksessa kiinnostus luontoa kohtaan liittyi läheisesti kalastusharrastukseen, jolloin ympäristön merkitys muodostuu ensisijaisesti kalojen aiheuttamien vedenpyörteiden havainnoimisesta ja toivon heräämisestä kalasaaliista. Yleisesti haastatteluissa korostuivat vesielementti ominaisuuksineen, jotka koettiin kiehtoviksi ja puoleensavetäviksi. Luonnon ilmaistiin mahdollistavan mielekkäitä aistimuksia eri aistien kautta. Vesielementin läheisyys kuvattiin myös kriteeriksi vapaa-ajan – ja asuinympäristöjen valinnalle ja suunnittelulle.

”Järvellä on hianoo kun näkee pitkälle ja komeet järvimaisemat.”

Yhdessä kokemisen sekä kokemusten mahdollistamisen toisille ihmisille kuvattiin lisäävän kalastuksen merkityksellisyyttä. Toisaalta yksin kalastettaessa kuvattiin olevan mahdollista hiljentyä ja rauhoittua täysin meneillään olevaan toimintaan. Kalastus oli kuudelle haastateltavalle pitkäaikainen, lapsesta saakka jatkunut harrastus sisältäen rakkaita muistoja. Lasten ilo, innostumiset ja onnistumiset kuvattiin poikkeuksellisen hienoiksi nähdä. Jälkikasvua omaavat vastaajat kuvasivat jatkaneensa kalastusta omien lasten ja lastenlasten kanssa. Aineiston mukaan kalastusperinteen ohjaaminen ja siirtäminen omien läheisten lisäksi myös muille lapsiryhmille yhdistys- ja järjestötoiminnan myötä koettiin antoisaksi ja tärkeäksi toiminnaksi. Kalastuksen koettiin tarjoavan mahdollisuuden uudelleen oppimiseen ja toimintaan keskittymiseen myös vilkkaammille lapsille.

”Opastusreissuilla kuuntelevat kiinnostuneina vaikka olisivat ”riiviöitäkin”.

Aineistonkeruuseen sisältyneissä iktyocaretapauksissa ei luonnollisen toimintaympäristön osalta merkittäviä eroavaisuuksia ympäristöolosuhteissa ollut. Jokainen päivä oli poutainen ja tyyppillistä kesäaikaa noudattelevan lämmin. Tapahtumapäivien luonnollisiin ympäristöihin oltiin pääosin tyytyväisiä. Yksi vastaaja totesi, että erilainen keli olisi mahdollistanut todennäköisemmin paremman kalan syönnin. Yleisesti luonnollinen ja rakennettu ympäristö vaikuttavat toimintaan ja toiminnan esteettömyyteen laajasti. Esteettömiin siirtymismahdollisuuksiin panostaminen käytännön tasolla koettiin äärimmäisen tärkeäksi, ja huomionarvoisiksi tekijöiksi nostettiin siirtymisen turvallisuus, sujuvuus, tasaisuus ja riipeys.

”Parhaimmillaan siirtymiset kalastuspaikoille toteutuvat ilman riuhtomista ja kiskomista”

Itse kalastuspaikalle tärkeitä ominaisuuksia ovat tasainen ja turvallinen alusta, jonne on helppo päästä. Talviolosuhteet asettavat huomattavia haasteita esteettömyydelle yleensäkin, ja varsinkin esteettömien talvikalastuspaikkojen saatavuuden todettiin olevan käytännössä olematonta. Esteettömien harrastuspaikkojen puolesta tehtävä työ ilmaistiin itselle merkitykselliseksi toiminnaksi useammille ihmisille mahdollistuvan kalastuksen vuoksi. Myös muut ympäristön ominaisuudet ja kalastustoimintaan sisältyvät, kokemuksellisuutta ja toimintakokonaisuutta laajentavat elementit voivat aineiston perusteella vaikuttaa merkittävästi kalastukseen motivoitumiseen ja kokemuksen mielekkyyteen. Yhdellä vastaajista oli aikaisempaa kokemusta kalastuksesta vain hieman, jonka perusteella iktyocaretapaukmaa edeltävästi kalastus ei tuntunut erityisen mielekkäältä tai merkitykselliseltä toiminnalta. Hän kuvasi veneen radiosta kuulemansa tutun ja mieleisen musiikin edistäneen hänen innostumistaan kalastukseen huomattavasti. Erityisen voimaannuttavaan kalastuskokemukseen kuvattiin liittyvän eväät ja nuotio, jolloin toiminnalla kerrottiin olevan erityisen terapeuttiseksi koettu vaikutus.

Taulukko 9. Tutkimuskysymys 3: Toimintaympäristön ulottuvuuksien merkitykset kalastuskokemuksessa

Pelkistetty ilmaisu haastatteluaineistosta	Alaluokka	Pääluokka
<p>*Unen saannin edistyminen</p> <p>*Rauhoittuminen, rentoutuminen</p> <p>*Kalastuksen jälkeen jaksaa paremmin keskittyä koulutehtäviin</p> <p>*Jaksamisen koheneminen, piristyminen</p> <p>*Yksin hiljaisuudessa kalastaminen on rentouttava kokemus</p>	<p>Raittiin ulkoilman vaikutukset uneen ja mielialaan</p> <p>Luonnon ja ulkoilman vaikutukset jaksamiseen ja hyvinvointiin</p> <p>Yksin kalastettaessa mahdollistuu hiljentymisen ja rentoutuminen</p>	<p>Jaksamisen koheneminen</p>
<p>*Järvimaiseman näköalan viehätys</p> <p>*Vesielementin viehätys (esim. 4 vuodenaikaa, veden virtaus, laineiden liplatus)</p> <p>*Veden äärellä oleminen rauhoittaa ja rentouttaa</p> <p>*Luonnollisen kasvi- ja eläinkunnan seuraamisen viehätys, luonnon äänet</p> <p>*Veden pyörteiden seuraaminen merkinä kalan liikkumisesta</p> <p>*Asuinympäristöjen sijoittuminen mahdollisimman lähelle järveä</p> <p>*Sääolosuhteet (esim. kova tuuli tai pakkanen) estävät toimintaa</p> <p>*Luonnon olosuhteet vaikuttavat kalastusmenetelmiin ja saaliin saamiseen</p>	<p>Vesiympäristön ja vesielementin kiehtovuus</p> <p>Puhtaan luonnon ja sen kierron aistimisen merkitys</p> <p>Toivon herääminen kalasaaliista</p> <p>Vesielementti kriteerinä asuinympäristölle</p> <p>Luonnon olosuhteet vaikuttavat toimintaan ja osallistumismahdollisuuksiin</p>	<p>Luonnonympäristön ominaisuudet merkityksineen ja niiden vaikutukset</p>
<p>*Talviolosuhteet haastavimmat fyysisen esteettömyyden kannalta</p> <p>*Ympärivuotisten kalastusmahdollisuuksien tarve</p> <p>*Ympäristön ja välineistön toimivuus suhteessa vaatimuksiin</p> <p>*Siirtymisten sujuvuus tärkeätä</p>	<p>Kalastusmahdollisuudet vaihtelevat vuodenaikojen mukaan</p> <p>Ympäristön muutosten merkitys</p> <p>Sujuvien siirtymisten merkitys</p>	<p>Esteettömyyden merkitys toimintaan osallistumiselle</p>
<p>*Läheisten ihmisten kanssa lapsuudesta saakka kertyneet kalastuskokemukset ja muistot</p> <p>*Omien lasten ja lastenlasten kanssa kalastamisen merkitys</p> <p>*Järjestö- ja yhteisötoiminnan myötä kalastustoiminnan ohjaaminen mm. eri lapsiryhmille, lasten ilon ja onnistumisten näkeminen</p> <p>*Esteettömien kalastusmahdollisuuksien edistämistyö</p>	<p>Yhdessä kokemisen ja kalastuskulttuurin siirtymisen merkitys</p> <p>Yleisten kalastusmahdollisuuksien merkitys</p>	<p>Sosiaalisen ja kulttuurisen toiminnan merkitys</p>
<p>*Eväät ja nuotio lisäävät toiminnan terapeuttisuutta</p> <p>*Iktyocaretapahtumassa veneessä kuulunut musiikki edisti kalastuksesta innostumista</p>	<p>Toimintakokonaisuuden elämyksellisyyttä laajentavat elementit</p> <p>Ympäristön innostavat elementit</p>	<p>Toiminnan mielekkyyttä lisäävät elementit</p>

7 Johtopäätökset ja pohdinta

Pyrittäessä kuvaamaan tavoitteiden mukaisesti kalastukseen liittyviä kokemuksia, havaittiin kuinka kiinteästi ihminen, toiminta ja ympäristö ovat keskenään vuorovaikutuksessa kukin vaikuttaen toisiinsa. Vastaukset tutkimuskysymyksiin olivatkin löydettävissä aineistosta osittain limittäin ja yhteyksissä keskenään. Myös MOHO:n mukaan ihmisen ajatuksiin, tunteisiin ja tekoihin vaikuttavat tekijät muodostavat moninaisen kokonaisuuden, eikä yksittäisen tekijän vaikutuksia ole mahdollista tarkastella täysin erillään muista vaan niitä on tarkasteltava dynaamisena kokonaisuutena (Kielhofner 2008, 12).

7.1 Kalastuksen voima

Koetut hyvinvointivaikutukset ja kalastukseen sisältyvät merkitykselliset toimintamahdollisuudet muodostavat aineiston perusteella kalastuksen merkityksellisyyden. Aineiston perusteella kalastusta harrastavat vastaajat kokivat kalastuksen keskeisenä hyvinvoinnin lähteenä elämässään ja siihen liittyvien eri toimintojen tarjoavan useilla tavoilla mielekästä elämänsisältöä esimerkiksi harrastustoiminnan ja uuden oppimisen mahdollisuuksien kautta. Raittiin ulkoilman koettiin merkittävästi edistävän fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä jaksamista, ja kalastuksen myötä koettiin mahdollistuvan rentoutuminen ja rauhoittuminen. Saaliin saamiseen liittyjä jännitys lisäsi kokemuksellisuutta ja terveelliseksi ravinnoksi koettu kalasaalis koettiin tärkeäksi osaksi toimintakokonaisuutta, mutta ei kuitenkaan toiminnan ainoaksi hyödyksi. Toimintaympäristö ulottuvuuksineen koettiin hyvin merkitykselliseksi osaksi kalastuskokemuksia. (ks. Taulukko 7). Nämä ovat pitkälti samansuuntaisia teemoja, kuin McManus'n ym. (2011, 2014) toteuttamissa, virkistyskalastuksen koettuja hyötyjä ja merkityksellisyyttä kartoittaneissa tutkimuksissa. McManus'n ym. (2014, 31) tutkimuksessa luonnon ja veden äärellä oleminen nousi kuitenkin muita tekijöitä harvemmin esille. Opinnäytetyön aineistossa vesielementti puolestaan koettiin lähes läpi aineiston jo itsessään eheyttäväksi, joten aineistossa vesielementtiä arvostettiin huomattavasti enemmän kuin aikaisemmissa tutkimuksissa.

Kielhofner (2008, 106) toteaa, että mielenkiintoisiksi ja tärkeiksi koettuihin toimintoihin osallistuminen on olennainen osa toiminnallista identiteettiä. Myös aineiston perusteella kalastus on kokonaisvaltaista aktiivisuutta sisältävä toiminta, joka voi merkityksellisenä harrastuksena muodostaa olennaisen osan toiminnallisesta identiteetistä. Aineistossa toimintakokonaisuuden merkitys ympäristöulottuvuuksineen nousi vahvasti esille. Myös lähdekirjallisuudessa ilmeni kalastukseen yhdistettävissä olevan toimintakokonaisuuden merkitys. Bennet'n ym. (2014) tutkimuksen perusteella heitotkalastusta menetelmänä hyödyntävässä TTF-ohjelmassa merkityksellisimmäksi ja terapeutisimmaksi koettiin tavoitteellinen ohjelmakokonaisuus (mts. 171–173, 180–181). Toimintakokonaisuuden eräs osatekijä oli aineistossa myös kokemuksellisuus, joka ilmeni esimerkiksi ilmaistuna tarpeena rentouttavan ja kauniin maiseman ikuistamisesta sen aikaansaaman kokemuksen vuoksi. Myös Juusola ja Suomi (2016, 120) esittivät huomion siitä, kuinka tärkeitä ovat kokemuksista saatavat tuotokset, joihin palata vaikkapa valokuvien muodossa, varsinkin muistisairaiden parissa työskennellessä. Aineiston perusteella useat eri asiakasryhmät voivat hyötyä kokemuksen dokumentoimisesta muisteltavissa olevaan muotoon.

Erilaiset elämäntapahtumat kuten sairastumiset ja luonnolliseen kehityskulkuun liittyvä ikääntyminen muuttavat toimintakykyä. Vastaajat ilmaisivat kalastuksen merkityksen säilyvän tärkeänä elämänsisältönä toimintakyvyn ja terveydentilan muutoksista huolimatta (ks. Taulukko 7). Myös Freudenberg ja Arlinghaus (2009) totesivat tutkimuksessaan, että fyysisen toimintakyvyn aleneman omaava vastaajaryhmä koki jopa laajempia hyötyjä kalastuksesta kuin toinen ryhmä (mts. 55–56, 59, 61–63, 66). Kielhofner (2008) toteaa, että toimintakyvystä riippumatta mielekäs osallistuminen olisi toiminnallisen pätevyyden tunteen säilymisen kannalta hyvin tärkeää. Toiminnallista mukautumista voidaan merkittävästi edistää toimintaympäristön tuen avulla. (mts. 37, 127–128.) Esteettömien harrastusmahdollisuuksien luominen voisi siten auttaa kaventamaan muuttuneen terveydentilan ja toimintakyvyn mahdollisesti aikaansaamaa kielteisten vaikutusten kehää. Myös Bots ym. (2017, 30–31) toteavat, että mm. osallistumisen ja aktiivisuuden edistäminen on olennainen osa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Ennaltaehkäisevä näkökulma olisikin osaltaan toteutettavissa luontoa hyödyntävien harrastus- ja virkistyspaikkojen esteettömyyden kautta.

Tarkasteltaessa aineistoa teoriaosiossa määritellyn voimaantumisen lähtökohdista on havaittavissa, että vastaajat kuvasivat kalastukseen ja iktyocaretapahtumaan liittyvän useita voimaantumiseen liitettävissä olevia kokemuksia. Kalastus toimintakokonaisuutena koettiin terapeutiksi ja tärkeäksi osaksi toiminnallista identiteettiä kalastusta harrastavien vastaajien keskuudessa, jolloin kalastuksen toteuttaminen itsessään voidaan määritellä voimaantumiseksi. Kolme seitsemästä vastaajasta kuvasi uusien kalastusmenetelmien kokeilun ja oppimisen tai kalastuskokemuksen karttumisen merkityksellisimmäksi kokemukseksi iktyocaretapahtumassa ja kaikki kalastusta harrastavat kuusi vastaajaa ilmaisivat uuden oppimisen mahdollisuudet merkitykselliseksi osaksi kalastusta (ks. Taulukko 8 ja 7). Tämä vahvistaa MOHO:n käsitystä, jonka mukaan itselle tärkeissä toiminnoissa onnistuminen on mielekästä, jolloin puhutaan toiminnallisen pätevyyden tunteen vahvistumisesta (Kielhofner 2008, 106–107, 15, 37, 45). Teorialähtöisen määrittelyn kautta uuden oppiminen omavalintaisessa, itselle merkityksellisessä toiminnassa on yksi osa voimaantumista.

7.2 Toimintaympäristöt osana kokemuksia

Kalastukseen liittyviä kokemuksia tarkasteltaessa voidaan todeta, että siihen liittyy runsaasti yhteisöllisiä kokemuksia, jotka koostuvat sosiaalisista ja kulttuurisista merkityksistä. Aineiston perusteella kalastuskokemuksen mielekkyys voi vahvistua entisestään, kun se jaetaan yhdessä toisten ihmisten kanssa. Kalastusperinteen siirtyminen nuoremmille sukupolville ilmaistiin poikkeuksetta tärkeäksi aineistossa. Nuoremman sukupolven kalastuksen myötä kokema ilo ja onnistumiset ilmaistiin hienoiksi nähdä. Ryhmämuotoiseen toimintaan sisältyy siten parhaimmillaan sekä sosiaalinen että kulttuurinen ulottuvuus. Yhteisö- ja järjestötoiminnassa ohjaajina mukana olleet vastaajat kuvasivat kokeneensa, että lapsiryhmien vilkkaammatkin lapset pystyivät keskittymään kalastukseen hyvin. McManus ym. (2011, 7) olivat tutkimuksessaan saaneet samansuuntaista aineistoa kalastusohjelmien myönteisistä vaikutuksista lapsiryhmissä.

Luontoa hyödyntävässä toiminnassa luonnollisen ympäristön maasto ominaisuuksiin muodostaa olennaisesti toimintaympäristön ulottuvuuksia, jotka sekä mahdollistavat osallistumista monipuolisten toimintamahdollisuuksien ja aistimusten kautta että asettavat haasteita. Rakennetun ympäristön esteettömyys koettiin tärkeänä kalastustoiminnan mahdollistajana, ja siihen liittyvillä ratkaisuilla voidaan lieventää luontoon liittyvien ominaisuuksien osallistumista rajoittavia tekijöitä. Iktyocare-tapahtumissa osallistumista keskeisesti edistäviä ympäristötekijöitä ovat esimerkiksi fyysisesti esteettömäksi suunniteltu vene, johon siirtyminen on turvallisesti ja sujuvasti mahdollista myös esimerkiksi pyörätuolilla liikkuvalla sekä muut yksilökohtaisten tarpeiden mukaiset apuvälineet (kuten erilaiset kalastusvälineiden muokkaukset) toimintaa mahdollistavan ohjauksen ja avustuksen lisäksi.

Tarkasteltaessa aineistoa teoriaosiossa määritellyn virkistäytymisen näkökulmasta on havaittavissa, että erityisesti toimintaympäristön ulottuvuuksiin liittyy virkistäytymiseen liittyviä kokemuksia. Arjesta ja arjen haasteista irtaantumisen kuvattiin aineistossa liittyvän iktyocarekokemukseen, kalastukseen yleisesti sekä kalastuksen toimintaympäristöön. Fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin sekä jaksamisen koettiin lisääntyvän näihin liittyvien kokemusten myötä. (kts. Taulukot 6, 8 ja 9).

7.3 Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen mahdollisuudet

Toimintaympäristön elementit vaikuttavat aineiston perusteella laajasti kokemukseen, ja yksilökohtaisesti mielekkäiksi koetuilla elementeillä, kuten musiikilla, voidaan vaikuttaa myös toimintaan motivoitumiseen huomattavastikin (ks. Taulukko 9). Mielekkäiden elementtien sisällyttäminen interventioihin on merkityksellistä motivaation muodostumisen ja interventioon sitoutumisen näkökulmasta. Toimintaterapiassa menetelmien valintaa ja käyttöä ohjaa toimintakeskeisyys, jolloin terapiaan sisältyy motivoivia ja asiakaslähtöisiä elementtejä. Myös MOHO:n mukaan toiminnalliseen tahtoon liittyvät tekijät ovat keskeisessä asemassa hyödyn saavuttamisessa terapiassa, ja toiminnalliset kokemukset vaikuttavat voimakkaasti terapian hyötysuhteen muodostumiseen (Barret, Beer & Kielhofner 1999, Kielhofner 2008, 46 mukaan).

Motivoituminen toimintakyvyn ylläpitoon on lienee jokaiselle sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiselle tuttu ja hartaasti toteutuvaksi toivottu ilmiö niin ennaltaehkäisyyn kuin kuntoutuksenkin näkökulmasta. Opinnäytetyön aineiston perusteella asiakas voi innostua myös itselle vähemmän merkityksellisestä toiminnasta, kun siihen yhdistyy hänelle henkilökohtaisesti merkityksellisempiä tekijöitä, jolloin toimintaympäristö on motivoivampi. Tämän oivaltaminen ja taitava hyödyntäminen mahdollistaa runsaasti työkaluja asiakastyöhön niin primaari-, sekundaari- kuin tertiaari-preventioissakin.

Kalastukseen liittyvä yhdistys- ja järjestötoiminta, kokemusasiantuntijana esteettömien kalastusmahdollisuuksien ominaisuuksista tiedonjakaminen ja niiden puolesta tehtävä työ ilmaistiin aineistossa merkityksellisiksi (ks. Taulukko 7). Kyseisen kaltaisten toimintojen hyödyntäminen osana muuttuneeseen terveydentilaan sopeutumisesta (esimerkiksi sopeutumisvalmennus) olisi hyödyllistä. Myös Kleiber ym. (2002, 225–230) totesi muodostamassaan teoriassa, että keinoja selviytyä itsessään kielteisestä elämäntapahtumasta voivat olla etäisyyden ottaminen tilanteeseen, soveltuvalla intensiteetillä toteutettavat toiminnot myönteisine toivoa herättävine kokemuksineen, tutun toiminnan palauttaminen jatkuvuuden tunnetta luoden sekä nykytilanteeseen soveltuvien vapaa-ajan toimintojen omaksuminen.

Bennet ym. (2014) raportoivat tutkimuksessaan kuinka TTF-ohjelmaan osallistuneet veteraanit kuvasivat saavuttaneensa itsevarmuutta siitä, että pystyvät ja osaavat tehdä erilaisia asioita edelleen (mts. 171–173, 180–181). Kielhofnerin mukaan ihmisellä on taipumus nauttia toiminnoista, joissa onnistumista tapahtuu (2008, 37). Tavoitteellisesti ja asiakaslähtöisesti toteutetulla toiminnalla voidaan parhaimmillaan löytää asiakkaalle uusia mielenkiinnon ja kehittymisen kohteita ja näiden kautta tukea hyvinvoinnille ja terveydelle myönteisten toimintamallien omaksumista. Voisiko oivallusten ja onnistumisten kokemuksia hyödyntäen löytää mielekkäitä menetelmiä, joilla ihminen sitoutuisi suurempaan vastuuseen omasta itsestään, terveydestään ja hyvinvoinnistaan huolehtimiseen? Menetelmien hyödyntäminen edellyttää tarkkaa toiminnan analysointia terapiamenetelmien ja -ympäristöjen valinnassa. Toimintaterapeuteilla on koulutuksensa puolesta osaamista toiminnassa tarvittavien taitojen ja

toimintaan liittyvien muiden ulottuvuuksien, kuten ympäristön, analysoinnista ja niiden hyödyntämisestä terapeuttisesti.

7.4 Opinnäytetyön rajoitukset

Aineistonkeruuryhmä muodostui laajasti erilaisista vastaajista, joten yksityiskohtaista tietoa yhden asiakasryhmän kokemuksista ei voitu kerätä. Vastaajista myös puuttui kokonaan melkoisen suuri 19–54 vuotiaiden ikäryhmä, ja tutkimusryhmä oli kohtalaisen pieni. Aineistonkeruun tuloksiin vaikutti keskeisesti se, että jokaiselle vastaajalle kalastus oli jossain muodossa tuttua toimintaa jo aikaisempien kokemusten perusteella, ja kalastus kuului seitsemästä vastaajasta kuuden harrastuksiin. Siten kalastus koettiin pääsääntöisesti jo lähtökohtaisesti hyvin merkityksellisenä toimintana. Puhuttaasti kalastukseen liittyviin voimaannuttaviin kokemuksiin liittyviä johtopäätöksiä ei siten voida yleistää. Haastateltavalle vieraampaan toimintaan liittyviä kokemuksia käsittelevää aineistoa ei ollut kovinkaan paljoa käytettävissä, mikä olisi kuitenkin osaltaan lisännyt arvokasta tietoa kalastuksen aikaansaamista kokemuksista. Opinnäytetyön tulosten tulkitsemiselle suhteessa kalastusmenetelmän mahdollisuuksiin tavoitteellisena Green Care-menetelmänä asettaa puolestaan haasteita se, että iktyocare-tapahtumat toteutuivat yksittäistapahtumina ilman toistuvaa prosessia. Siten pitemmän aikavälin vaikutuksia esimerkiksi kuntoutumisen etenemiseen ei opinnäytetyössä ollut mahdollista tutkia.

7.5 Opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden pohdinta

Lähdekritiikin läpäisevän tieteellisen tiedon löytäminen kalastuksesta Green Care-menetelmänä osoittautui kirjallisuuden vähäisyyden vuoksi melko haastavaksi. Taus-takirjallisuutta haettaessa hakuja suoritettiin seuraavista lähteistä: Cinahl Ebsco, Taylor & Francis, PubMed, OtSeeker (Occupational Therapy Seeker), Keskikirjasto, Melinda, Google, Google Scholar ja JAMK:n Janet-aineistotietokanta sekä siihen sisältyvä kansainvälisen aineiston hakukone Primo Central. Tiedonhakua suoritettiin

useilla eri hakusanoilla ja lisäksi näiden eri yhdistelmillä. Käytettyjä hakutermejä olivat: "Green Care- (AND fish*)", "nature based rehabilitation", "fishing (AND) therapy", "angling (AND) therapy", "fly-fishing (AND) therapy", "fish* AND occupational therapy AND/OR rehabilitation", "occupational therapy AND nature", luontoperustainen kuntoutus, occupational therapy AND refreshment ja occupational therapy AND empowerment. Hakutulosten laajentamiseksi kaikkia hakusanoja kokeiltiin tiedonkeruuvaiheessa myös katkaista *-merkillä, mutta tarkoituksenmukaiset lähteet eivät lisääntyneet. Edellä esitellyillä hakusanoilla saavutettujen lähteiden lähdeluettelot ohjasivat osaltaan kirjallisuuden pariin. Opinnäytetyössä on arvioitu kriittisesti käytettyjä lähteitä ja pyritty käyttämään alkuperäislähteitä mahdollisimman paljon. Lähteen käyttökriteereihin kuului ajantasaisuuden arvioinnin lisäksi lähteen sisällön kriittinen arviointi, kuten mihin tarkoitukseen se on kirjoitettu ja onko tutkimuksen toteutus menetelmiseen ja tulkintoihin raportoitu asianmukaisella tarkkuudella. Kyseiset ominaisuudet ovat mm. Hirsjärven (2007, 21, 24) mukaan tärkeitä kriteereitä lähteen luotettavuuden arvioinnissa.

Aineistonkeruu suunniteltiin tiedossa olevien iktyocaretapahtumasisältöjen ja toimeksiantajalähtöisen alustavan kohderyhmäsuunnitelman mukaan. Käytännössä aineistonkeruutapahtumien osallistujaryhmät laajenivat ja moninaistuivat opinnäytetyöprosessin edetessä ja varmistuivat aineistonkeruuvaiheen aikana iktyocareopiskelijoiden toteuttaessa tapahtumia yksi kerrallaan. Aineistonkeruuryhmät muodostuivat ennalta sovittujen tapahtumapäivien perusteella siten satunnaisesti. Satunnaisuus on laajentanut aineistoa ja siten lisännyt osaltaan tulosten tarkastelun luotettavuutta suhteessa useampiin eri kohderyhmiin. Toimeksiantaja- tai yhteistyötahon kartoitettua alustavat osallistujat olisi jälkeenpäin pohdittuna voitu muodostaa vieläkin satunnaistetumpi kohderyhmä esimerkiksi siten, että opinnäytetyön tekijä olisi poiminut ainakin yleisistä ryhmätapahtumista vastaajat vaikkapa tapahtumaan saapumisjärjestyksen perusteella. Toteutuneessa prosessissa toimeksiantajataholle kuitenkin esitettiin toive satunnaisesta vastaajaryhmästä. Opinnäytetyöprosessissa oli välillisesti mukana useita eri henkilöitä erilaisilla ammatti- ja työkokemustaustoilla. Tätä pilottitutkimus- ja vesistöohjaajahanketahon osaamista hyödynnettiin siten, että heillä oli mahdollisuus antaa palautetta aineistonkeruungoista ennen aineistonkeruuta, joskaan muutosehdotuksia ei tullut.

Hirsjärven ym. (2007, 226) mukaan tutkimustulosten luotettavuutta arvioidaan sen validiteetin ja reliabiliteetin kautta. Validiteetti eli pätevyys kuvaa sitä, onko muodostetulla mittarilla mitattu sitä, mitä on ollut tarkoitus mitata. Reliabiliteetti eli mittaus- tulosten toistettavuus kuvaa mittarin kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia esimerkiksi riippumatta tulosten tulkitsijasta tai eri tutkimuskerroista. Tulkittaessa ihmisiä ja kulttuuria ei kahta samanlaista tapausta ole, joten laadullisessa tutkimuksessa käsitteet eivät ole aivan näin yksinkertaisia. Janesick (2000, 393, mts. 227) mukaan laadullisessa tutkimuksessa keskeisimmät tekijät ovat tapahtuma-, paikka- ja henkilö- kuvaukset. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan lisätä kuvaamalla tutkimuksen vaiheet tarkasti olosuhteineen, samoin kuin analysoinnissa luokittelujen alkujuuret ja luokittelun perusteet. Myös tutkimuksen suorittajan itsearviointi on tärkeä. (Mts. 226–227.) Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan tutkimuksen luotettavuutta lisäävät mm. siinä käytetyt eri menetelmät, tiedonlähteet ja teoriat. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse myös väistämättä vaikuttaa tuloksiin tutkimusasetelman tulkitsijana (mts. 136, 143.) Aineistonkeruun muodostettu teoriapohjainen päättelyyn kautta, joten toinen tutkija olisi todennäköisesti voinut päätyä joihinkin erilaisiin ratkaisuihin. Teoriaperustaisuus kuitenkin on vahvistanut runkojen muodostamisen perusteita. Raportissa prosessia vaiheineen on kuvattu tarkasti ja tulokset on esitetty luokitteluperusteineen ennen johtopäätöksiä tulosten läpinäkyvyyttä ja luotettavuutta lisäten. Haastattelut toteutettiin yhteneväisellä kaavalla ja aineisto kerättiin kaikkien vastaajien kohdalla ylös ilmaisumuodossaan riippumatta vastaajasta, joten tutkijan henkilökohtaisia vaikutuksia aineistoon pyrittiin välttämään. Tuloksia verrattiin samankaltaisia asioita käsittelevään lähdekirjallisuuteen, jolloin havaittiin että tulokset ovat samansuuntaisia eri kansainvälisten tutkimusten kanssa. Siten voidaan pitää todennäköisenä, että tutkimuksella on saavutettu realistista tietoa.

Aineistonkeruun suunnittelu- ja toteutusvaiheessa kiinnitettiin huomiota ammatillisuuteen. Toimintaterapiaprosessiin kuuluvan haastattelun toteuttamiseen liittyviä olennaisia asioita ovat haastattelijan rento, ystävällinen olemus ja kysymysten esittäminen ilman johdattelua (Corcoran 2005, 73.) Haastattelutilanteet toteutettiin esimerkiksi joustavasti haastateltavan spontaanisti esille tuomien asioiden rytmisessä ilman tarkkaa kysymysjärjestystä. Havainnoinnin ja haastatteluiden sisältöä suunniteltaessa tutustuttiin Kehitysvammaliiton subjektiivista hyvinvointia kartoittavan SULO-

asteikon käsikirjaan (SULO- subjektiivisen hyvinvoinnin asteikko 2007). Haastattelukysymykset muotoiltiin mahdollisimman selkeiksi eivätkä ne sisältäneet johdattelua. Näin pysyttiin toteuttamaan aineistonkerääminen luotettavasti esimerkiksi minimoimalla sen vaikutukset, että vastaajalla voi mahdollisesti olla taipumus pyrkiä miellyttämään haastattelijaa.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan periaatteiden mukaan ihmistieteisiin luettavien tutkimusalojen tulee noudattaa eettisiä periaatteita kunnioittaen henkilöiden itsemääräämisoikeutta, informoimalla tutkimuksen tiedoista, välttämällä vahingoittamista, noudattaen yksityisyyttä ja tietosuojaa riippumatta tutkittavan iästä. Itsemääräämisen ikäraajat vaihtelevat tutkimuskontekstista ja vastaajasta riippuen siten, että käytännössä tutkija itse arvioi milloin tarvitaan huoltajan informointi ja suostumus. Myös alle 15-vuotiaaseen kohdistuva tutkimus voi olla joissain tapauksissa perusteltua ilman huoltajan näkökulmaa. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet.) Eettisiä periaatteita ja itsemääräämisoikeutta noudatettiin sekä pilottitutkimuksessa että aineistonkeruussa. Haastatelluilta henkilöiltä kartoitettiin alustavasti jo tapahtumaa edeltävästi halukkuus osallistua opinnäytetyöhön ja halukkuus varmistettiin tapahtumapäivänä. Alaikäisten vastaajien kohdalla lupa-asiat varmistettiin lisäksi vastuuikäisen kanssa. Vastaajille tarjottiin mahdollisuus lisätietojen saamiseen heidän niitä toivoessa. Aineistoa kerätessä haastateltavilta otettiin ylös ikä ja sukupuoli ilman mahdollisiin diagnooseihin tai muihin yksilökohtaisiin, henkilöiden tunnistamiseen liittyviä tietoja.

7.6 Opinnäytetyön tulosten hyödyntäminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ja kuvata kalastukseen, iktyocareen ja kalastusympäristöihin liittyviä kokemuksia, jotta kalastuksen ominaisuuksia ja mahdollisuuksia Green Care-menetelmänä voitaisiin entistä paremmin ymmärtää ja hyödyntää. Tuloksia voidaan hyödyntää sosiaali- ja terveysalalla Green Care-interventioiden kehittämisessä ja toteuttamisessa. Aineiston perusteella kalastukseen liittyy eri näkökulmista useita merkityksellisiä toimintamahdollisuuksia. Kalastusta on mahdollista

hyödyntää useiden erilaisten asiakasryhmien kanssa. Eri kalastusmenetelmiin, kalastusvälineiden käsittelemiseen ja välineiden valmistamiseen liittyvän osaamisen kehittämisen mahdollisuudet ovat lähes loputtomat. Lisäksi kalastukseen on yhdistettävissä runsaasti terapeuttisia toimintaympäristöön liittyviä mahdollisuuksia. Green Care-palveluiden suunnittelussa voidaankin aineiston perusteella pitää olennaisena koko toimintaympäristön täyttä hyödyntämistä toimintakokonaisuuden osana asiakkaan yksilöllisiä tarpeita ja toiveita huomioiden.

Aineistonkeruun perustana ovat yksittäiset ryhmämuotoiset iktyocaretapahtumat ovat määriteltävissä toteutustapansa perusteella virkistys- ja hyvinvointipalveluihin. Sekä ryhmämuotoisesti että henkilökohtaisesti järjestettäviä iktyocaretapahtumia on kuitenkin mahdollista toteuttaa myös yksilökohtaisemmin suunnitellusti. Aineiston perusteella vastaajat kokevat kokonaisvaikutuksineen hyvin myönteisenä jo yhden kalastuskerran. Säännöllisesti toteutuvilla, kullekin asiakkaalle soveltuvalla intensiteetillä toteutuvilla kalastusinterventioilla voitaisiin vieläkin tarkemmin kohdistaa menetelmän mahdollisuuksia asiakaskohtaisesti ja toteuttaa progressiivisia terapiainterventioita.

Vesistöohjaamiseen liittyy lukuisia turvallisuusnäkökulmia, jotka ohjaajan täytyy hallita ennen vesille menoa asiakkaan tai asiakasryhmän kanssa. Erilaisten asiakkaiden ja ryhmien parissa työskentely edellyttää runsaasti tietoa ja osaamista. Myös kalastukseen liittyvät säädökset ja kalalaji- sekä vesistökohtaiset suositukset esimerkiksi nostettavan kalan vähimmäiskoosta tulee tiedostaa. Laajojen osaamisedellytysten vuoksi kalastusmenetelmän hyödyntämiseen valmentava iktyocare-koulutus olisi hyödyllinen osaamisen täydennysmahdollisuus esimerkiksi useille sosiaali- ja terveydenhuollon aloille, kuten toiminta- ja fysioterapeuteille sekä myös matkailu- ja kalastusoppaille.

Tuloksista ilmenneiden vahvojen sosiaalisten ja kulttuuristen merkitysten osalta voi olla hyödyllistä harkita kalastusmenetelmän toteutusta ryhmätoimintana. Kalastusosaamisen jakamisesta seuraavia myönteisiä kokemuksia voitaisiin hyödyntää terapiaryhmissä, jotka voitaisiin ryhmäkohtaisten tavoitteiden mukaan vaihdellen muo-

dostaa esimerkiksi vertaisryhmäläisistä tai eri sukupolvista koostuvista ryhmistä. Laajan ikähaitarin ryhmissä sukupolvien yli voitaisiin siirtää tietoa ja kokemusta molempiin suuntiin. Kokeneemmat kalastajat voisivat jakaa kokemustietoa siinä missä nuorempi sukupolvi voisi puolestaan jakaa tietoa esimerkiksi nykyajan kalastussuosituksista ja tavoista käsitellä kalaa. Aineiston perusteella myös luonnollinen toimintaympäristö koetaan kokemuksen vahvistajana monella eri tavalla. Vesistöympäristössä tähän sisältyvät veden elementtien aistiminen, kuten laineiden liplatuksen kuuleminen tai veden virtausten näkeminen. Monien eri aistien kautta aistittavissa olevan ympäristön elementtejä voidaan hyödyntää esimerkiksi henkilöillä, joilla on jonkin aistin (esimerkiksi näkö tai kuulo) haaste. Toimintaterapeuteilla on koulutuksensa puolesta edellytykset paitsi ohjata toiminnan terapeutista käyttöä yksilöasiakkaille, myös osallistua tavoitteellisten ryhmätoimintojen suunnitteluun ja toteutukseen.

Nykyiset esteettömät kalastusmahdollisuudet painottuvat suliiin vuodenaikoihin, ja talviolosuhteissa tapahtuvan kalastuksen mahdollisuuksia olisi ympärivuotisen esteettömyyden näkökulmasta tarpeellista kehitellä. Esteettömistä harrastuspaikoista eivät hyödy pelkästään pyörätuolilla liikkuvat, vaan näiden voidaan nähdä palvelevan hyvin erilaisia asiakasryhmiä. Muutamina esimerkkeinä mainittakoon ikääntyvät henkilöt, muiden liikkumisen apuvälineiden kuten rollaattorin avulla liikkuvat, ortopedisen operaation läpikäyneet henkilöt ja lastenrattaiden kanssa liikkujat. Esteettömän ympäristön suunnittelu ja rakentaminen tulee toteutua käyttäjälähtöisesti ja käytännönläheisesti, jolloin prosessiin tulisi liittyä kiinteästi tieto ja ymmärrys toiminnan muodon toteuttamisedellytyksistä. Esteettömässä kalastuksessa tämä voisi tarkoittaa käytännössä esimerkiksi sitä, että kalastuspaikkaa pystyisi samankin vesistön äärellä vaihtamaan tarkoituksenmukaisesti esimerkiksi rantaviivan kasvillisuuden ja veden syvyyden perusteella. Toimintaterapeutista osaamista olisi mahdollista hyödyntää osana esteettömien ja toiminnallisten ympäristöjen suunnittelua sekä ympäristöjen muokkausta.

Suomessa edellytykset toteuttaa Green Care-toimintaa ovat otolliset jo puhtaan luonnon runsaan määrän vuoksi. Menetelmien kehitystyö olisi erittäin tärkeää, jotta niitä voitaisiin hyödyntää nykyistä monipuolisemmin sosiaali- ja terveysalalla paitsi

terveys- ja hyvinvointivaikutusten vuoksi, myös uusien kustannustehokkaiden työskentelymallien luomiseksi. Aineiston perusteella ryhmämuotoinen toiminta voi vahvistaa toiminnan merkitystä ja kokemuksellisuutta. Ryhmämuotoinen terapia voi tarjota parhaimmillaan huomattavia hyötyjä tarjoten yhteisöllisen kokemuksen ja verstaistuen sekä ollen lisäksi kustannustehokas terapiamuoto. Toimintaterapia on ammattialana ollut perinteisesti mukana moniammatillisessa kuntoutustyössä, mutta koulutus tarjoaa kuitenkin myös nykyistä laajemmin hyödynnettävissä olevaa osaamista moniammatillisen työskentelyn osaksi ennaltaehkäisevissä ja varhaisen tuen palveluissa. Toimintaterapeutti voisi toiminnan asiantuntijana olla osa moniammatillista tiimiä esimerkiksi ikääntyvien ennaltaehkäisevissä palveluntarvekartoitustyöryhmissä tai erilaisissa ammatillisen kuntoutuksen työryhmissä. Kalastusmenetelmää hyödyntäen ja mahdollisuuksineen voitaisiin nykyistä monipuolisemmin ja laajemmin hyödyntää paitsi Green Care-menetelmänä, myös huomioida osana esteettömiä ympäristö- ja rakennussuunnitelmia ihmisten osallistumismahdollisuuksien edistämiseksi.

7.7 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyön kautta pystyttiin enimmäkseen vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Tulosten perusteella pystyttiin kuvaamaan iktyocarekokemuksia ja erittelemään niistä merkityksellisimmiksi koetut. Myös toimintaympäristön eri ulottuvuuksien vaikutuksia kalastus- ja iktyocarekokemuksiin pystyttiin kuvaamaan. Myös kalastukseen liittyviä merkityksellisiä kokemuksia pystyttiin selvittämään ja kuvaamaan. Jälkeenpäin pohdittuna erilliset tutkimuskysymykset koskien sekä kalastusta yleisesti että iktyocaretapahtumaa laajensivat aineiston määrää ja asettivat päällekkäisyyksiensä vuoksi jonkin verran lisähaasteita analysoinnille. Jos tutkimuskysymykset olisi kohdistettu esimerkiksi pelkästään iktyocarekokemuksiin toimintaympäristöulottuvuuksineen, olisi kokemuksia voitu todennäköisesti selvittää vieläkin syvällisemmin ja perusteellisemmin. Opinnäytetyön ydintarkoituksena oli kuitenkin tutkimuskirjallisuuden puuttuessa lisätä ymmärrystä kalastusmenetelmän mahdollisuuksista Green Care-menetelmänä. Tulosten perusteella pystyttiin esittämään konkreettisia johtopäätöksiä

siitä, millä tavoin kalastusta voitaisiin tavoitteellisenä menetelmänä hyödyntää. Siten tutkimustyö toteutui tavoitteidensa ja tarkoitustensa mukaisesti.

Pilottitutkimus koettiin tärkeäksi aineistonkeruumenetelmien kehittämisen kannalta, mikä osoittaa suunnittelun merkityksen asiakkaiden kanssa työskentelyssä. Sekä haastattelua että havainnointia sisältävän aineistonkeruun myötä pystyttiin opinnäytetyöprosessin myötä harjoittelemaan ja kehittämään tärkeitä, tulevaan toimintaterapeutin ammattiin liittyviä taitoja ja niiden hyödyntämistä. Haastattelutaitoja tarvitaan läpi interventioprosessin niin asiakkaan kuin muidenkin yhteistyötahojen kanssa. Havainnointi on merkittävä osa toimintaterapiaprosessia, sillä sen avulla terapeutti kerää jatkuvasti tietoa useista eri asioista, kuten arvioidakseen tehtävän haastavuustasoa, asiakkaan motivaatiota ja intervention vaikuttavuutta. Aineistoa tulkitessa oli todettavissa, että pelkkä mielialan kartoittaminen yksinkertaisella menetelmällä ilman sanallista täydennystä tai kokonaistilanteen huomiointia ei välttämättä tuota täyttä tietoa. Pyrittäessä selvittämään ja ymmärtämään ihmisten kokemuksia tuleekin huomioida kokonaistilanne. Opinnäytetyöprosessin myötä mahdollistui syventyminen Green Care-menetelmistä erityisesti kalastukseen ja toimintaterapian teorian avulla mahdollistui syventyminen toiminnan merkityksellisyyden ymmärtämiseen. Sekä Green Care-palveluiden ymmärtäminen että toimintaterapeutin ammattiosaaminen kehittyivät prosessin myötä.

8 Jatkotutkimushaasteet

Green Care- menetelmistä esimerkiksi puutarha- ja maatilaympäristötyöskentelystä on tehty kansainvälisesti useita menetelmien käyttöön rohkaisevia tutkimuksia. Opinnäytetyön tulosten ja lähdemateriaalin perusteella myös kalastukseen ja iktyocareen liittyy hyvin myönteisiä subjektiivisia kokemuksia, joiden perusteella niitä on hyödyllistä tarkastella ja tutkia lisää. Lisätutkimusta tarvittaisiin sekä suuremmalla kohderyhmällä että kohdistetummalla, asiakasryhmä kohtaisella tutkimuksella. Olisi myös mielenkiintoista selvittää, kuinka iktyocaren kokevat sellaiset henkilöt, jotka eivät ole aikaisemmin kalastaneet. Minkälaisia uusia kokemuksia he voisivat saada?

Yhtenä jatkotutkimustarpeena voisivat olla myös systemaattinen tiedonkerääminen strukturoitujen, objektiivisten menetelmien avulla alku, väli- ja seurantakartoituksi-
neen siitä, kuinka pitempikestoinen kalastusinterventio vaikuttaa tavoitteiden saavuttamiseen ja hyvinvointiin sekä toimintakykyyn. Tarkempia tutkimuskohteita voisivat olla esimerkiksi kalastuksen vaikutukset aktiivisiin nivelten liikelaajuuksiin tai koordinaatioon, jotta yhä täsmällisempää ymmärrystä kalastuksesta saavutettaisiin ja tarkempaa tietoa voitaisiin yhä paremmin hyödyntää erilaisissa interventioissa. On tosin huomioitava, että sosiaali- ja terveysalan interventioiden hyvinvointivaikutuksia on haasteellista mitata useiden menetelmien osalta. Erilaisten menetelmien käytännön toteutuksen kirjo on suuri ja pitkälti toteuttajatahosta riippuvainen, eikä siten vakinaistettavissa tai välttämättä yleistettävissä. Menetelmän tutkittu hyöty ei myöskään automaattisesti takaa sen toimivuutta ja kustannustehokkuutta jokaisen ihmisen kohdalla joka tilanteessa. Näyttöön perustuvassa työskentelyssä tutkimustulosten hyödyntämisen lisäksi merkittävää on arvioida palveluntarpeita ja intervention tuloksia kriittisesti sekä asiakaslähtöisesti koko prosessin ajan. Ihmisen kokiessa toiminnan tärkeäksi, itselle merkitykselliseksi ja hänen sitoutuessaan aktiivisuuteen toiminnan kautta on kyseisellä toiminnalla olemassa joka tapauksessa parhaimmillaan ennaltaehkäisevä hyvinvointivaikutus.

Lähteet

About casting for recovery. N. d. Casting for Recovery. Viitattu 18.12.2016.

<https://castingforrecovery.org/about-casting-for-recovery/>

Bennet, J., Puymbroeck, M. V., Piatt, J. & Rydell, R. 2014. Veterans' perceptions of benefits and important program components of a therapeutic fly-fishing program. *Therapeutic Recreational Journal*, 48, 2, 169-187. Viitattu 17.10.2016. JAMK: Nelliportaali. Cinahl: Ebsco.

Bots, S., Lehtikainen, H. & Perttilä, K. 2017. Alueellisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteiden ja toimintamallien nykytila ja kehitystarpeet. Esiselvitys 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu. Viitattu 21.2.2017.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131947/URN_ISBN_978-952-302-828-9.pdf?sequence=1.

Bruin, S., Oosting, S., Tobi, H., Enders-Slegers, M-J., Zijpp, A. & Schols, J. 2011. Comparing day care at green care farms and at regular day care facilities with regard to their effects on functional performance of community-dwelling older people with dementia. Viitattu 20.11.2016. JAMK: Nelliportaali. Cinahl: Ebsco. Sage Journals.

Corcoran, M. 2005. Using Qualitative Measurement Methods to Understand Occupational Performance. Teoksessa *Measuring Occupational Performance. Supporting Best Practice in Occupational Therapy*. 2005. Grove Road: SLACK Incorporated.

Freudenberg, P. & Arlinghaus, R. 2009. Benefits and Constraints of Outdoor Recreation for People with Physical Disabilities: Inferences from Recreational Fishing. *Leisure Sciences*, 32, 1, 55-71. Viitattu 26.11.2016. https://www.agrar.hu-berlin.de/de/institut/departments/dntw/jp_bfm/publ_html/Freudenberg_ arlinghaus_2009

Granerud, A. & Eriksson, B. G. 2014. Mental Health Problems, Recovery and the Impact of Green Care- Services: A qualitative, Participant-Focused Approach. *Occupational Therapy in Mental Health*. 30:4, 317-336.

Green Care- toiminnan eettiset ohjeet. 2012. Green Care- Finland ry. Viitattu 1.3.2017. <http://www.gcfinland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/>

Haavisto, P. 2016. Vedestä hyvinvointia. Luonnonvarakeskus. Viitattu 27.2.2017. <https://www.luke.fi/vedesta-hyvinvointia/>

Hammell, K. & Carpenter, C. *Qualitative Research in Evidence-Based Rehabilitation*. 2004. Churchill Livingstone. An Imprint of Elsevier Limited.

Happonen, J. 2015. Iktyocare – Erytisryhmien vesistöohjaaja koulutushankkeen projektipäällikkö. Mänttä-Vilppula. Keskustelu 19.11.2015.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. p. Helsinki: Tammi.

Hyvinvointi 2015 -ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. 2007. Sosiaali- ja terveysministeriö. Verkkojulkaisu. Viitattu 28.1.2016.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113898/Julk_2007_3_hyvinvointi2015_verkko.pdf?sequence=1.

ICF: Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. 2013. World Health Organization. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 18.12.2016.
<http://www.julkari.fi/handle/10024/77744>

Iktyologia. Tieteen termipankki. Viitattu 3.12.2015.
<http://tieteentermipankki.fi/wiki/EI%C3%A4intiede:iktyologia>

Interventio. 2016. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 17.12.2016.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt01376.

Keponen, R. 2008. Alkusanat. Suomennetussa julkaisussa: MOHOST. Inhimillisen toiminnan mallin seulonta-arviointi. Helsinki: Psykologien Kustannus Oy.
 Alkuperäisteos: Forsyth, K. & Parkinson, S. MOHOST: The model of human occupation screening tool.

Kielhofner, G. 2008. Model Of Human Occupation. Theory and Application. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Kielhofner, G., Andersen, S., Last, D., Roitman, D., Brettschneider, J., Vercruyse, L. & Ziv, N. 2008. Applying MOHO to Clients Who Are Cognitively Impaired. Julkaisussa Model Of Human Occupation. Theory and Application. 4. P. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Kielhofner, G., Borell, L., Holzmueller, R., Jonsson, H., Josephsson, S., Keponen, R., Melton, J., Munger, K. & Nygård, L. 2008. Crafting Occupational Life. Julkaisussa Model Of Human Occupation. Theory and Application. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Kielhofner, G., Tham, K., Baz, T. & Hutson, J. 2008. Performance Capacity and the Lived Body. Julkaisussa Model Of Human Occupation. Theory and Application. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Kirsh, B. 2007. Occupational choice and control from the perspective of Bonnie Kirsh. Julkaisussa Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-Being & Justice Through Occupation. Townsend, E. A. & Polatajko, H. J. Ottawa: CAOT Publications ACE.

- Kivimäki, T. & Rantakokko, J. 2014. Toimintaterapeuttien kokemuksia luontoympäristön käytämisestä toimintaterapiassa. Opinnäytetyö, AMK. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.1.2016. Theseus. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/71254/Kivimaki_Rantakokko.pdf?sequence=1.
- Kleiber, A. D., Hutchinson, S. L. & Williams, R. 2002. Leisure as a Resource in Transcending Negative Life Events Self-Protection, Self-Restoration and Personal Transformation. Viitattu 19.11.2016. https://www.researchgate.net/publication/248982258_Leisure_as_a_Resource_in_Transcending_Negative_Life_Events_Self-Protection_Self-Restoration_and_Personal_Transformation
- Kuntoutus. 2016. Kuntoutusportti. Viitattu 6.12.2016. <https://kuntoutusportti.fi/kuntoutus/lainsaadanto/kunnat/>
- Kuntoutuksen määritelmiä. 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 6.12.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/kuntoutus/kuntoutuksen-maaritelmia>
- Kuntoutuslainsäädäntöä. 2016. Vammaispalvelujen käsikirja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 6.12.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/laki-ja-oikeuskaytanto/lainsaadantoa/kuntoutuslainsaadantoa>
- Luontolähtöinen kuntoutus lisää hyvinvointia. 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 21.2.2016. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa/kokemuksia-green-caresta/luontolahtoinen-kuntoutus-lisaa-hyvinvointia>
- Lääperi, R. & Puromäki, H. 2014. Kohti suomalaista Green Care –laadunhallintaa. Julkaisussa Green Care-toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Jokioinen. Viitattu 1.3.2017. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>
- Lääperi, R. 2014. Työhön kuntouttava Green Care- Etelä-Suomessa. Arvioinnin tuloksia, asiakkaiden kokemuksia 26.11.2014. Hankkeen loppuseminaarin 26.11. esitykset SlideShidessa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 3.12.2015. <http://www.slideshare.net/THLfi/arviointi-42119966>
- McManus, A., Hunt, W., McManus, J. & Creegan, R. 2014. Investigating the Health and Well-Being Benefits of Recreational Fishing in Western Australia. Centre of Excellence Science Seafood & Health (CESSH) & Curtin Health Innovation Research Institute. Curtin University. Viitattu 10.12.2016. <http://recfishwest.org.au/wp-content/uploads/2015/10/Recfish-Report-Final-September-2014.pdf>
- McManus, A., Hunt, W., Storey, J. & White, J. 2011. Identifying the health and well-being benefits of recreational fishing. Centre of Excellence for Science, Seafood and

Health. Curtin Health Innovation Research Institute. Curtin University. Viitattu 11.12.2016. <http://cessh.curtin.edu.au/local/docs/RecFishinglr.pdf>

Mental Health Patients Receiving Angling Therapy. 2011. Nursing Standard. 25,42. Viitattu 1.11.2015. Janet Finna: Academic Search Elite.

Mäkinen, T. 2016. Kalajuttuja. Kuntoutus. Tehy, 6-7, 40-42. Viitattu 10.1.2017. http://vihreaveraja-fi-bin.directo.fi/@Bin/d0b19f335363d8743e8b280d098fa43e/1487423337/application/pdf/253978/lktyoCare_Tehy_artikkeli.pdf

Occupational Therapy Practice Framework: Domain & Process. 2014. 3. p. The American Journal of Occupational Therapy (AOTA). American Occupational Therapy Association. Viitattu 17.12.2016. <http://www.terapia-ocupacional.org.ar/wp-content/uploads/2014/05/3%C2%AA-Edicion-Marco-de-Trabajo-2013.pdf>.

Pekurinen, M. 2015. Asiakaskeskeiset sosiaali ja terveystalvet. Tutkimus ja kehittämishjelmat. Sosiaali- ja terveystalan asiantuntijalaitosten yhteenliittymä (Soterko). Viitattu 4.1.2015. <http://www.soterko.fi/fi/tutkimus-ja-kehittamishjelmat/asiakaskeskeiset-sosiaali-ja-terveystalvet>.

Primaarinen ehkäisy. 2016. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 5.3.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt02724

Pálsdóttir, A.M., Grahn, P. & Persson, D. 2014. Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. Scandinavian Journal Of Occupational Occupational Therapy. 21, 58–68.

Polatajko, H. J., Backman, C., Baptiste, S., Davis, J., Eftekhar, P., Harvey, A., Jarman, J., Krupa, T., Lin, N., Pentland, W. Laliberte Rudman, D., Shaw, L., Amoroso, B., Connor-Schisler, A. Human occupation in context. 2007. Julkaisussa Enabling Occupation II. Townsed, E. A. & Polatajko, H. J. Ottawa: CAOT Publications ACE.

Ritsilä, J. 2001. Suomennetussa julkaisussa: Tahdon havainnointimenetelmä. Alkuperäisteos: De la Heras, C. G., Geist, R. & Gielhofner, G. 1997. A User's Guide to the Volitional Questionnaire. (Arvioitavien osa-alueiden lähteenä käytetty julkaisematonta suomenkielistä versiota.)

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.

Sekundaarinen ehkäisy. 2016. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 5.3.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt03055

Sempik, J., Hine, R. & Wilcox, D. 2010. Green Care: A Conceptual Framework. COST (European Cooperation in Science and Technology). Loughborough: Centre for Child and Family Research, Loughborough University. Viitattu 1.3.2017. http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green_care_a_conceptual_framework.pdf

Schell, B., Gillen, G. & Scaffa, M. 2014. Willard & Spackman's Occupational Therapy. 12. p. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

SULO-subjekttiivisen hyvinvoinnin asteikko. 2007. Käsikirja ja lomake. Kehitysvammaliitto.

Suomennettu julkaisu: MOHOST Inhimillisen toiminnan mallin seulonta-arviointi. 2008. Helsinki: Psykologien Kustannus Oy. Alkuperäisteos: Forsyth, K. & Parkinson, S. MOHOST: The model of human occupation screening tool.

Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Erilaiset asiakasryhmät. Julkaisussa Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Tertiaarinen ehkäisy. 2016. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 5.3.2016.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt03431

Terveydenuoltolaki 30.12.2010/1326, 8 §. Finlex. Viitattu 7.12.2015.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>.

Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet. N. d. Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry. Viitattu 1.10.2015.
http://www.phsopsyk.net/files/omat_julkinen/8_linkit/toimintaterapeutin_ammattieettisetohjeet2011.pdf

Toimintaterapianimikkeistö. 2003. Suomen Kuntaliitto ja Toimintaterapialiitto ry. Kuntoutus- ja erityistyöntekijöiden nimikkeistöt. Suomen Kuntaliitto. Viitattu 7.1.2015. <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/nimikkeistot-luokitukset/kuntoutus-erityistyontekijoiden-nimikkeistot/Sivut/default.aspx>

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet. N.d. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 7.12.2015.
<http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4/eettiset-periaatteet>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. p. Helsinki: Tammi.

Vehmasto, E. Green Care-toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Jokioinen. Viitattu 1.3.2017.
<http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>

Virkistäytyminen. Synonyymit.fi. Viitattu 7.1.2016.
<http://www.synonyymit.fi/virkista%C3%A4ytyminen>

YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ja sopimuksen valinnainen pöytäkirja. CRPD. 2015. Suomen YK-liitto. Viitattu 6.12.2016.
http://www.ykliitto.fi/sites/ykliitto.fi/files/vammaisten_oikeudet_2016_net.pdf

Liitteet

Liite 1. Tutkimuslupa-asiakirja täysi-ikäiselle henkilölle

HEI!

OLEN TIINA TOIKKA JA OPISKELEN TOIMINTATERAPEUTIKSI JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUSSA. OPINNÄYTETYÖSSÄNI *IKTYOCARE: VOIMAANTUMISTA JA VIRKISTÄYTYMISTÄ KALASTUKSEN AVULLA – ERITYISRYHMIEN VESISTÖOHJAAJAKOULUTUSHANKE* SELVITÄN, MILTÄ KALASTUSTAPAHTUMAAN (IKTYOCARE) OSALLISTUMINEN TUNTUU.

JOS OSALLISTUT OPINNÄYTETYÖHÖNI, KYSELEN JA KUUNTELEN AJATUKSIASI ENNEN KALASTUSTA JA KALASTUKSEN JÄLKEEN. LISÄKSI TULEN OLEMAAN MUKANA KALASTUSRASTILLA NÄHDÄKSENI, MINKÄLAISIA KOKEMUKSIA VAIKUTAT KALASTUKSESTA SAAVAN. LISÄKSI HAASTATTELEN NOIN VIIKKO KALASTUKSEN JÄLKEEN SINUA PUHELIMITSE KUULLAKSENI, MINKÄLAISIA AJATUKSIA JA KOKEMUKSIA SINULLA ON JÄLKIKÄTEEN KALASTUSTAPAHTUMAAN LIITTYEN.

VALMIS OPINNÄYTETYÖ JULKAISTAAN AMMATTIKORKEAKOULUJEN OPINNÄYTETÖIDEN THESEUS-TIETOKANNASSA INTERNETISSÄ. OPINNÄYTETYÖHÖN EI KIRJOITETA NIMEÄSI TAI MUITA SELLAISIA TIETOJA, JOIDEN PERUSTEELLA SINUT VOITAISIN TUNNISTAA. AINEISTO ESITETÄÄN TYÖSSÄ AINOASTAAN TAPAHTUMAPÄIVÄN, VASTAAJAN IÄN JA SUKUPUOLEN PERUSTEELLA (ANONYMITEETTISUOJAUS).

JOS HALUAT ENNEN PÄÄTÖSTÄ KYSYÄ LISÄÄ OPINNÄYTETYÖSTÄNI, VASTAAN MIELELLÄNI.

YSTÄVÄLLISIN TERVEISIN TOIMINTATERAPEUTTIOPISKELIJA TIINA TOIKKA

PUHELINNUMERO: xxx xxxx xxx

SÄHKÖPOSTI: x.x@student.jamk.fi

HALUAN OSALLISTUA OPINNÄYTETYÖHÖN JA SUOSTUN EDELLÄ KUVATTUIHIN

HAASTATTELUIHIN JA HAVAINNOINTIIN

LISÄTIETOJA MINUSTA

NAINEN MIES

IKÄ: _____ VUOTTA

OSALLISTUN NOIN VIIKKO KALASTUSTAPAHTUMAN (X.X.2016) JÄLKEEN

PUHELINHAASTATTELUUN, JONKA OPINNÄYTETYÖNTEKIJÄ SUORITTAÄ PUELIMITSE.

YHTEYSTIEDOT JA TOIVOMUS SOITTOAJANKOHDASTA:

ALLEKIRJOITUKSENI _____

Liite 2. Tutkimuslupa-asiakirja alaikäiselle henkilölle

HEI!

OLEN TIINA TOIKKA JA OPISKELEN TOIMINTATERAPEUTIKSI JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUSSA. OPINNÄYTETYÖSSÄNI *IKTYOCARE: VOIMAANTUMISTA JA VIRKISTÄYTYMISTÄ KALASTUKSEN AVULLA – ERITYISRYHMIEN VESISTÖOHJAAJAKOULUTUSHANKE* SELVITÄN, MILTÄ KALASTUSTAPAHTUMAAN (IKTYOCARE) OSALLISTUMINEN TUNTUU.

JOS OSALLISTUT OPINNÄYTETYÖHÖNI, KYSELEN JA KUUNTELEN AJATUKSIASI ENNEN KALASTUSTA JA KALASTUKSEN JÄLKEEN. LISÄKSI TULEN OLEMAAN MUKANA KALASTUSRASTILLA NÄHDÄKSENI, MINKÄLAISIA KOKEMUKSIA VAIKUTAT KALASTUKSESTA SAAVAN. HAASTATTELEN NOIN VIIKKO KALASTUKSEN JÄLKEEN MYÖS SINULLE LÄHEISTÄ AIKUISTA, JONKA KANSSA ASUT TAI JOKA VASTAA HYVINVOINNISTASI JA TERVEYDESTÄSI. SINUN OMAT AJATUKSESI JA KOKEMUKSESI OVAT KUITENKIN TÄRKEINTÄ OPINNÄYTETYÖSSÄNI.

VALMIS OPINNÄYTETYÖ JULKAISTAAN AMMATTIKORKEAKOULUJEN OPINNÄYTETÖIDEN THESEUS-TIETOKANNASSA INTERNETISSÄ. OPINNÄYTETYÖHÖN EI KIRJOITETA NIMEÄSI TAI MUITA SELLAISIA TIETOJA, JOIDEN PERUSTEELLA SINUT VOITAIHIN TUNNISTAA. AINEISTO ESITETÄÄN TYÖSSÄ AINOASTAAN TAPAHTUMAPÄIVÄN, VASTAAJAN IÄN JA SUKUPUOLEN PERUSTEELLA (ANONYMITEETTISUOJAUS).

JOS HALUAT ENNEN PÄÄTÖSTÄ KYSYÄ LISÄÄ OPINNÄYTETYÖSTÄNI, VASTAAN MIELELLÄNI.

YSTÄVÄLLISIN TERVEISIN TOIMINTATERAPEUTTIOPISKELIJA TIINA TOIKKA

PUHELINNUMERO: xxx xxxx xxx

SÄHKÖPOSTI: x.x@student.jamk.fi

HALUAN OSALLISTUA OPINNÄYTETYÖHÖN JA SUOSTUN EDELLÄ KUVATTUIHIN

HAASTATTELUIHIN JA HAVAINNOINTIIN

LISÄTIETOJA MINUSTA

TYTTÖ POIKA

IKÄ: _____ VUOTTA

HUOLTAJA/VASTUUAIKUIINEN OSALLISTUU NOIN VIIKKO KALASTUSTAPAHTUMAN (X.X.2016)
JÄLKEEN PUHELINHAASTATELUUN, JONKA OPINNÄYTETYÖNTEKIJÄ SUORITTA

PUHELIMITSE.

HUOLTAJAN/VASTUUAIKUISEN YHTEYSTIEDOT JA TOIVOMUS SOITTOAJANKOHDASTA:

ALLEKIRJOITUKSENI _____

HUOLTAJAN/VASTUUAIKUISEN ALLEKIRJOITUS _____

Liite 3. IC-tapahtumaa edeltävän puolistrukturoidun haastattelun pohja

1. Ennen tapahtumaa vapaamuotoinen keskustelu, miltä tuntuu osallistua iktyocaretapahtumaan. Seuraavaksi täsmennetään seuraavilla teemoilla tarkentaen niitä tarvittaessa, mikäli haastateltavan on sellaisenaan niihin haastavaa vastata:

2. Mikä näistä kortin ilmeistä kuvaa parhaiten mielialaasi tällä hetkellä? Millä sanalla kuvailisit valitsemaasi ilmettä? (Vastaaajalle näytetään kortti, joka sisältää viisi yksinkertaista perusilmekuvaa riviin aseteltuna.)

3. Kalastustoiminnan tuttuus (Mitä tiedät kaloista ja kalastuksesta? Oletko aikaisemmin kalastanut? –jos kyllä, kuinka monesti. Mikä kalastuksessa on sinulle merkityksellisintä?)

4. Päivän odotukset (Mitä odotat tältä päivältä eniten?/Mitä eniten odotat tänään tapahtuvan?/Millaisia odotuksia sinulla on tälle päivälle? Mitä odotat eniten kalastuksesta?)

*Olemuksen havainnointi, huomioita ennen tapahtumaa

Liite 4. IC-tapahtuman jälkeisen puolistrukturoidun haastattelun pohja

1. Vapaamuotoinen keskustelu, miltä päivään osallistuminen on tuntunut. Haastattelun aikana täsmennetään seuraavilla teemoilla tarkentaen niitä tarvittaessa, mikäli haastattelun on sellaisenaan niihin haastavaa vastata.

 2. Mikä näistä kortin ilmeistä kuvaa parhaiten mielialaasi tällä hetkellä? Millä sanalla kuvailisit valitsemaasi ilmettä? *(Vastaajalle näytetään kortti, joka sisältää viisi yksinkertaista perusilmekuvaa)*

 3. Odotusten toteutuminen *(Kerroit aiemmin odottavasi eniten xx. Mitä haluat kertoa siitä?)*

 4. Iktyocaretapahtuman paras asia *(Mikä oli tänään parasta/kaikista kivointa? Mikä oli kalastuksessa kaikista kivointa?)*

 5. Negatiiviset tunteet *(Tuntuiko jokin vaikealta- mikä? Tuntuiko jokin kurjalta –mikä?)*

 6. Kavereiden mukanaolo iktyocaretapahtumassa *(Miltä kavereiden mukanaolo tuntui?)*

 7. Iktyocaretapahtuman eroaminen arkirytmistä *(Erosiko tämä päivä muista päivistä jotenkin? /Oliko tämä päivä erilainen, kuin muut päivät-miten?)*

 8. Ympäristön merkitys *(Iktyocaretapahtumaan ja yleisesti kalastukseen liittyen. Mitä luonto merkitsee sinulle? Miltä luonnossa oleminen on tuntunut? /Miltä ulkona oleminen on tuntunut? Jatkokysymyksenä tiedustellaan vesielementin merkitystä. Mitä vesiympäristöt – esim. metsät, järvet, lammet, meret- merkitsevät sinulle? Miltä veden ääressä oleminen tuntuu?)*

 9. Toimintaan osallistuminen uudestaan. *(Jos saisit mahdollisuuden osallistua uudestaan tämän päivän kaltaiseen toimintaan, osallistuisitko?)*
- Havainnoinnin avulla tehtyjen huomioiden oikeellisuuden varmistaminen osallistujalta itseltään. *(Ulkopuolisen näkökulmasta vaikutti siltä, että kalastuksen aikana...? Kuulostaako tämä vastaavan tuntemuksiasi?)*

Liite 5. Puolistrukturoidun puhelimitse toteutettavan haastattelun pohja
Ohessa etukäteen tiedoksi teemoja, joita voimme käsitellä kalastustapahtuman jälkeisessä haastattelussa. Sinun ei tarvitse täydentää vastaustasi kirjallisesti erikseen tähän lomakkeeseen, mutta halutessasi voit hyödyntää paperia muistilistana havaitsemillesi asioille.

1. Onko jonkin arkeen liittyvän toiminnon suorittamisessa tapahtunut muutoksia iktyocarekokemukseen liittyen? Jos on, mistä arvelet niiden johtuvan?

2. Minkälaisia ajatuksia, havaintoja tai muita huomioita sinulla on iktyocarekokemukseesi liittyen?

Lämmin kiitos osallistumisesta!

Liite 6. Puolistrukturoitu havainnointipohja

(Mukailtu suomennetuista laitoksista: MOHOST: Inhimillisen toiminnan mallin seurlonta-arviointi – käsikirja & VQ: Tahdon havainnointimenetelmä)

1. Toiminnasta kiinnostumisen merkkejä (esim. osoittaa uteliaisuutta, alkaa hymyillä, osoittaa tarkkaavaisuutta kiinnittäessään huomiota kalastuspaikan tilanteisiin, esittää kysymyksiä luonnollisesta tai tapahtumaa varten rakennetusta ympäristöstä)

2. Osallistuu toimintaan (ja lisäksi sitoutuu toimintaan loppuun asti) (esim. hakeutuu tapahtumapaikan tilanteisiin [ja lisäksi kiinnittää huomion keskittyneesti toimintaan, osoittaa loppuun asti toiminnan suorittamisen edellyttämiä ponnisteluja mikä on liitettävissä sisäiseen motivaatioon toteuttaa parhaillaan tehtävää toimintaa])

3. Toiminnan tärkeyden ja siitä innostuneisuuden merkkejä (esim. ilmaisee sanoin tai elein nautintoa, tyytyväisyyttä, täyttymystä, ulkoisia merkkejä esimerkiksi poskien punotus, hymyily, nauru, silminnähtävä rentoutuminen)

4. Tyytyväisyyden merkkejä omaan suoritukseen (esim. ilmaisee ylpeyttä suorituksesta kuten esittelee osaamistaan tai kalasaalista)

5. Mahdollisia merkkejä negatiivisista tunteista tai kokemuksista (esim. mihin ne liittyivät, miten tilanteet etenivät)

6. Muiden henkilöiden läsnäolo tapahtumatilanteessa ja sosiaaliset tilanteet (esim. millaisia tilanteita, ketä läsnä, vaikuttaako havainnoitava nauttivan heidän seurastaan, huomioiko heitä, ottaako kontaktia, hakeutuuko seuraan jne.)

***Vapaita huomioita:**

Liite 7. Puolistrukturoidun havainnointipohjan teoriaperusta

(Mukailtu suomennetuista laitoksista: MOHOST Inhimillisen toiminnan mallin seurlonta-arviointi & VQ Tahdon havainnointimenetelmä)

Aineistonkeruupohjan osio	Teoriaperusta
Osoittaa toiminnasta kiinnostumisen merkkejä (kohta 1)	Osoittaa mielenkiintoa ympäristön ulottuvuuksia ja tarjottua toimintaa kohtaan. (MOHOST – Mielenkiinnon kohteet – mm. osallistuminen, uteliaisuus, ilmaistu nautinto, tyytyväisyys) (Forsyth & Parkinson 2006, 85) (VQ kohta 1. Osoittaa uteliaisuutta – esimerkiksi koskemalla, kysymällä, havainnoimalla ympäristöä).
Osallistuu toimintaan (ja lisäksi sitoutuu toimintaan loppuun asti) (kohta 2)	Osallistuu ja aloittaa tapahtumaan liittyviä toimintoja. (VQ kohta 2. Aloittaa tehtävän tai toiminnan – esimerkiksi liike, ele, menettely tehtävän aloittamiseksi tai loppuunsaattamiseksi). (ja lisäksi osoittaa toimintaan sitoutumisen merkkejä loppuun asti) (VQ kohta 11. Pysyy toimintaan sitoutuneena – mm. Sitoutuu loppuun asti ponnistelemaan saavuttaakseen toivomansa lopputuloksen).
Toiminnan tärkeyden ja siitä innostuneisuuden merkkejä (kohta 3)	Osoittaa toiminnasta nauttimisen merkkejä. (VQ kohta 14. Osoittaa toiminnan olevan tärkeä – mm. ilmaisee sanoin tai elein toiminnasta saavuttamaansa nautintoa, tyytyväisyyttä, täyttymystä toimintaa suorittaessaan).
Tyytyväisyyden merkkejä omaan suoritukseen (kohta 4)	Ilmaisee sanallisesti tai elein onnistumisen tunnetta suorituksestaan. (VQ kohta 4. Osoittaa tyytyväisyyttä suoritukseensa – mm. ilmaisee tyytyväisyyttä omasta yrittämisestään tai suorituksestaan.)
Mahdollisia merkkejä negatiivisista tunteista tai kokemuksista (kohta 5)	(MOHOST – Mielenkiinnon kohteet – esim. ei osallistu, ei osoita mielenkiintoa) (Forsyth & Parkinson 2006, 85)
Muiden henkilöiden läsnäolo ja sosiaalinen vuorovaikutus tapahtumatilanteessa (kohta 6)	(MOHOST – Ihmissuhteet – mm. yhteistyö(kyky), seuralaisuus, vuorovaikutus & Sosiaaliset ryhmät – mm. sosiaaliseen ryhmään osallistuminen ja ryhmässä ilmaistut tunteet). (Forsyth & Parkinson, 94, 105)
Vapaat huomiot (kohta 6)	Vapaamuotoinen havainnointi lisäksi aineistonkeruun joustavuutta valmiin rungon lisäksi.